



Các Đợt Nắng Nóng Cực Độ

Số ngày hè có nhiệt độ trên 90°F đang gia tăng ở Massachusetts. Đây là nguyên nhân gây ra nhiều bệnh do nắng nóng hơn và có thể ảnh hưởng đến các tình trạng sức khỏe mãn tính như bệnh hô hấp, tim mạch và thận.

Nhiệt độ và độ ẩm có thể khiến cơ thể chúng ta nóng hơn và đổ mồ hôi nhiều hơn. Điều này có thể gây mất nước, chuột rút cơ bắp và mệt mỏi. Các nguy cơ sức khỏe khác bao gồm kiệt sức vì nóng và say nắng với các triệu chứng từ khó chịu, thiếu năng lượng cho đến chóng mặt và ngất xỉu.



Ai là người có nguy cơ cao?

Một số người có thể gặp nhiều rủi ro hơn khi xảy ra hiện tượng nắng nóng cực độ do nơi sinh sống, khả năng tiếp cận thông tin chính thức của chính phủ, nguồn lực sẵn có để chuẩn bị và ứng phó cũng như tùy thuộc vào việc họ có vấn đề gì về sức khỏe hay không. Bao gồm:

- Trẻ em dưới 5 tuổi và người trên 65 tuổi
- Người mang thai
- Người làm việc hoặc tập thể dục ngoài trời
- Người da màu do phân biệt chủng tộc có hệ thống
- Người chỉ biết sơ sơ hoặc không nói được tiếng Anh và có thể không nhận được tin nhắn khẩn cấp bằng ngôn ngữ mẹ đẻ của mình
- Người sống một mình
- Người không có điều hòa không khí
- Người mắc các bệnh lý như tiểu đường, tim mạch, bệnh thận và bệnh tâm thần
- Người khuyết tật

Chúng ta có thể làm gì để phòng tránh?

- Ở trong nhà và tránh ánh nắng mặt trời
- Giữ nước: Uống nhiều nước (nước hoặc đồ uống thay thế chất điện giải) hơn mức bình thường ngay cả khi không cảm thấy khát. Tránh đồ uống có cồn, caffeine và đường
- Mặc quần áo nhẹ, rộng rãi, sáng màu khi ra ngoài
- Dùng rèm, màn hoặc chắn che các cửa sổ đón ánh nắng buổi sáng hoặc buổi chiều
- Gọi 2-1-1 để tìm các trung tâm làm mát ở gần. Các trung tâm này có thể bao gồm thư viện địa phương hoặc trung tâm cộng đồng hay tòa nhà chính phủ khác
- Đăng ký nhận thông báo thời tiết và lập kế hoạch khẩn cấp về nắng nóng [như thế này](#).



Các Đợt Nắng Nóng Cực Độ

- Hỏi bác sĩ cách quản lý thuốc khi trời quá nóng
- Sắp xếp kiểm tra sức khỏe, chẳng hạn như nhờ bạn bè, hàng xóm hoặc người thân gọi điện hoặc đến thăm vài lần trong ngày
- Lập kế hoạch cúp điện nếu cần điện cho thiết bị y tế hoặc thuốc men

