



Phòng ngừa và điều trị các bệnh liên quan đến nhiệt



Chuột rút vì nóng

Nhận biết dấu hiệu và tìm cách giải nhiệt!

Hành động cần thực hiện:

- Cung cấp nước, nước ép trong suốt hoặc thức uống thể thao
- Khuyến khích các cá nhân ngừng vận động thể chất và di chuyển đến nơi mát mẻ
- Yêu cầu họ chờ đến khi hết chuột rút rồi mới thực hiện thêm bất kỳ hoạt động thể chất nào

Tìm kiếm:

- Đổ nhiều mồ hôi
- Chuột rút cơ (thường ở bụng, cánh tay hoặc chân)

Tìm kiếm chăm sóc y tế nếu:

- Các triệu chứng trở nặng hơn
- Chuột rút kéo dài hơn 1 giờ
- Người bệnh đang áp dụng chế độ ăn ít natri, mắc bệnh tim, huyết áp cao hoặc các tình trạng bệnh lý khác như hen suyễn hoặc tiểu đường.

Kiệt sức vì nóng

Tìm kiếm:

Các triệu chứng trên cộng thêm:

- Cảm thấy mệt mỏi hoặc yếu ớt
- Mạch nhanh hoặc yếu
- Da lạnh, nhợt nhạt và ẩm ướt
- Buồn nôn hoặc nôn
- Đau đầu hoặc chóng mặt
- Dễ bị kích động

Hành động cần thực hiện:

- Cung cấp nước và khuyến khích họ uống nhiều chất lỏng hơn
- Chuyển họ đến nơi mát mẻ
- Khuyến khích họ nằm xuống
- Nói lỏng quần áo hoặc thay quần áo nhẹ hơn
- Đắp khăn hoặc vải ướt mát lên người bệnh

Tìm kiếm chăm sóc y tế nếu:

- Người bệnh nôn mửa
- Người bệnh trở nặng hơn
- Các triệu chứng kéo dài hơn 1 giờ
- Người bệnh có vấn đề về tim, huyết áp cao hoặc các tình trạng bệnh lý khác như hen suyễn hoặc tiểu đường

Sốc nhiệt

Tìm kiếm:

Các triệu chứng trên cộng thêm:

- Thân nhiệt cao (trên 103°F)
- Đau đầu nhói từng cơn
- Co giật
- Trạng thái tinh thần thay đổi hoặc lú lẫn
- Bất tỉnh (ngất xỉu)

Hành động cần thực hiện:

- **GỌI 911 – ĐÂY LÀ TRƯỜNG HỢP CẤP CỨU Y TẾ**
- **Làm mát ngay lập tức:**
 - Đắp khăn ướt mát hoặc ngâm mình trong nước mát
 - Cởi bỏ quần áo ngoài
- **Giữ cho họ an toàn:**
 - Nếu có nôn mửa, hãy cho người bệnh nằm nghiêng để giữ cho đường thở thông thoáng
 - Nếu họ lên cơn co giật, hãy đảm bảo khu vực đó an toàn bằng cách loại bỏ bất cứ thứ gì có thể gây thương tích

