



TỜ THÔNG TIN

Bỏng lạnh (Frostbite)

Bỏng lạnh là thương tích cơ thể do tiếp xúc với nhiệt độ cực lạnh. Bỏng lạnh làm mất cảm giác và màu sắc ở những vùng bị ảnh hưởng. Hiện tượng này thường ảnh hưởng đến mũi, tai, má, cằm, ngón tay, hoặc ngón chân. Nó có thể gây tổn thương vĩnh viễn đến cơ thể, và trong các trường hợp nghiêm trọng, nạn nhân có thể phải bị cắt cụt.

Dấu hiệu cảnh báo hiện tượng bỏng lạnh

- **Đừng bỏ qua triệu chứng run rẩy.**
Đó là dấu hiệu quan trọng đầu tiên cho biết cơ thể đang mất nhiệt. Khi sự run rẩy kéo dài, đó là tín hiệu để quay vào bên trong nhà ngay.
- Tê
- Da có màu trắng hoặc vàng xám
- Da cứng hoặc giống như sáp
- Nạn nhân thường không biết mình bị bỏng lạnh cho đến khi người khác cho họ hay vì các mô bị tê lạnh.
- Khi bắt đầu thấy bất kỳ chỗ da nào trên người chuyển sang màu đỏ hoặc cảm giác đau, ra khỏi chỗ lạnh ngay hoặc phủ kín người để bảo vệ những vùng hở da - hiện tượng bỏng lạnh có thể đang diễn ra.

Bỏng lạnh và hạ thân nhiệt

- Bỏng lạnh và hạ thân nhiệt đều là do tiếp xúc với lạnh. Nếu quý vị nghi ngờ ai đó bị bỏng lạnh, hãy kiểm tra xem họ có dấu hiệu hạ thân nhiệt hay không.
- Các triệu chứng hạ thân nhiệt có thể bao gồm run rẩy, kiệt sức, hoang mang, run/mất khả năng điều khiển hai bàn tay, mất trí nhớ và nói lắp.
- Hạ thân nhiệt là một bệnh lý nghiêm trọng hơn và cần được cấp cứu.

Điều trị bỏng lạnh

Nếu quý vị phát hiện các triệu chứng bỏng lạnh, hãy tìm đến cơ sở điều trị y tế ngay. Nếu quý vị không điều trị được ngay lập tức và không có dấu hiệu hạ thân nhiệt:

- Vào một chỗ ấm càng sớm càng tốt.
- Trừ khi hết sức cần thiết, đừng đi bộ khi chân hoặc ngón chân bị bỏng lạnh, vì như vậy sẽ gây tổn thương nặng hơn.
- Ngâm vùng bị bỏng lạnh trong nước ấm - không dùng nước nóng (với nhiệt độ dễ chịu cho vùng cơ thể không bị ảnh hưởng).
- Hoặc, dùng nhiệt cơ thể để sưởi ấm chỗ bị bỏng lạnh. Ví dụ, quý vị có thể dùng hơi ấm ở nách để sưởi ấm các ngón tay bị bỏng lạnh.
- Tránh chà tuyết trên chỗ bị bỏng lạnh, và cũng đừng xoa bóp chỗ đó. Làm như vậy có thể gây tổn thương nặng hơn.
- Tránh sử dụng tắm lót sưởi ấm, đèn và bếp lò, cũng như lò sưởi và các bộ tản nhiệt để sưởi ấm. Các chỗ bị bỏng lạnh sẽ tê cứng và có thể dễ bị phỏng.

Lưu ý: Những biện pháp này không đủ để thay thế cho việc điều trị y tế. Tình trạng bỏng lạnh nên được bác sĩ kiểm tra. Quý vị có thể học một khóa sơ cứu để biết cách ứng phó với các vấn đề sức khỏe do thời tiết lạnh gây ra. Biết cách ứng phó là một phần quan trọng trong việc bảo vệ sức khỏe cho bản thân và người khác.

Xem mặt sau của tờ thông tin này để tham khảo thêm mẹo về cách ứng phó với thời tiết lạnh!

Làm thế nào để giữ ấm trong thời tiết lạnh

- Khi đi ra ngoài, người lớn và trẻ em nên mặc:
 - Một chiếc mũ
 - Một chiếc khăn choàng cổ hoặc khăn che mặt bằng len để che mặt và miệng
 - Áo với tay áo thắt ở cổ tay
 - Găng tay bằng len (loại này ấm hơn các loại khác)
 - Áo ấm chống thấm nước
 - Giày ống hoặc giày không thấm nước hoặc làm bằng vật liệu cách ly
- Khi ra ngoài trời lạnh, mặc nhiều lớp quần áo rộng, bao gồm cả mũ. Nhiều lớp quần áo giúp sưởi ấm tốt hơn. Những lớp quần áo này cũng dễ cởi bớt nếu trong người quá nóng.
- Bảo đảm lớp quần áo bên ngoài phải được làm bằng sợi được dệt khít, tốt nhất là có thể chống gió, để cơ thể không mất nhiều nhiệt vì gió. Khi tốc độ gió tăng lên, nó có thể làm cho cơ thể mất nhiệt nhanh hơn rất nhiều. Gió càng lớn thì càng có thể xảy ra các đề đến sức khỏe vì thời tiết, ngay cả khi nhiệt độ đang ở mức mát mẻ.
- Lớp quần áo mặc bên trong làm vải lông, lụa hoặc polipropilen có khả năng giữ nhiệt cơ thể tốt hơn vải cotton.
- Giữ khô. Quần áo ướt sẽ làm lạnh cơ thể rất nhanh. Hiện tượng đổ mồ hôi quá nhiều sẽ khiến cho cơ thể mất nhiệt nhanh hơn, do đó quý vị nên cởi bớt các lớp quần áo nếu cảm thấy quá ấm.
- Nhớ bảo vệ tai, mặt, tay và chân khi thời tiết cực lạnh.

- Đi vào các địa điểm có nhiệt độ ấm thường xuyên. Hạn chế thời gian ra ngoài vào những ngày cực lạnh.
- Thường xuyên di chuyển. Hoạt động thể chất sẽ làm tăng nhiệt độ cơ thể.
- Dùng những bữa ăn cân bằng để giúp quý vị giữ ấm tốt hơn. Đừng uống đồ uống có cồn vì chúng sẽ làm cho cơ thể thoát nhiệt nhanh hơn.

Phải làm gì nếu quý vị bị mắc kẹt trong xe khi trời lạnh

- Nếu quý vị có điện thoại di động, gọi người đến giúp đỡ.
- Cột một miếng vải màu vào ăng-ten để làm tín hiệu cảnh cứu hộ.
- Mặc nhiều lớp quần áo, hoặc dùng chăn hay báo che phủ hết cơ thể, kể cả đầu. Bảo những người khác trong xe cũng làm vậy.
- Dùng nhiệt cơ thể của chính mình để giữ ấm cho em bé và trẻ em.
- Luôn tỉnh táo. Quý vị sẽ ít bị tổn thương sức khỏe vì thời tiết lạnh hơn nếu giữ trạng thái tỉnh táo.
- Cho động cơ (và máy sưởi) chạy khoảng 10 phút mỗi giờ, mở hé một cửa sổ để cho thông không khí. Lau sạch tuyết trên ống xả và khu vực xung quanh để giúp ngăn ngừa ngộ độc carbon monoxide.
- Khi quý vị ngồi, nhớ luôn di chuyển cánh tay và chân để cải thiện lưu thông máu và giữ cho cơ thể ấm hơn.
- Đừng ăn tuyết chưa tan vì nó sẽ làm hạ nhiệt cơ thể quý vị.



SỞ Y TẾ CÔNG (PUBLIC HEALTH DIVISION)
Cơ quan An ninh Y tế, Chuẩn bị và Ứng phó
Điện thoại: 971-673-1315

Fax: 971-673-1309

Trang mạng của OHA: <https://public.health.oregon.gov/Preparedness/Prepare/Pages/PrepareForWinterStorms.aspx>

Facebook của OHA: www.facebook.com/OregonHealthAuthority

Twitter của OHA: www.twitter.com/OHAOregon

Quý vị có thể yêu cầu tài liệu này bằng ngôn ngữ khác, bản in khổ lớn, chữ nổi hoặc một hình thức khác. Liên hệ với Cơ quan An ninh Y tế, Chuẩn bị và Ứng phó (Health Security, Preparedness and Response) theo số 971-673-1315 hoặc email health.security@state.or.us. Chúng tôi chấp nhận tất cả các cuộc gọi qua hệ thống chuyển tiếp hoặc quý vị có thể bấm số 711.