



## TỜ THÔNG TIN

# Sơ cứu các Bệnh do Nhiệt Gây ra

Bệnh do nhiệt gây ra rất nghiêm trọng. Những tình trạng như cháy nắng nghiêm trọng, chuột rút vì nhiệt, kiệt sức vì nhiệt và đột quỵ nhiệt có thể gây ảnh hưởng lâu dài đến sức khỏe.

Các triệu chứng của bệnh do nhiệt có thể xuất hiện rất nhanh. Chúng thường là hậu quả của sự tiếp xúc với nhiệt độ cao và tình trạng mất nước. Nhiệt gây ảnh hưởng khác nhau tùy theo người. Nhiệt ảnh hưởng quý vị như thế nào phụ thuộc vào các yếu tố nguy cơ cá nhân và tình trạng sức khỏe của quý vị. Những người mắc bệnh do nhiệt có thể không nhận ra họ đang bệnh. Hãy để ý những dấu hiệu này ở những người xung quanh. Quý vị cũng nên nhờ người khác để ý đến quý vị.

Tờ thông tin này không thay thế cho việc chăm sóc y tế, nhưng nó có thể giúp quý vị nhận ra những dấu hiệu cảnh báo của các bệnh do nhiệt gây ra. Tài liệu này có kèm theo những lời khuyên để giúp quý vị sơ cứu bệnh nhiệt để ngăn ngừa bệnh trở nên nghiêm trọng hơn hoặc chăm sóc người bệnh trong lúc chờ điều trị y tế.

### Kiểm những dấu hiệu và triệu chứng của bệnh do nhiệt

Tim đến cơ sở y tế ngay nếu quý vị có những triệu chứng sau đây:

- Nhức đầu
- Cảm giác ngất xỉu
- Buồn nôn
- Ói mửa

Nếu quý vị có bất kỳ triệu chứng nào trong số những triệu chứng này trong lúc thời tiết nóng, hãy vào một không gian mát mẻ ngay. Tim đến cơ sở y tế ngay nếu các triệu chứng này không giảm đi.

Bệnh	Các triệu chứng	Phản ứng
<p><b>Đột quỵ nhiệt</b></p> <p>Đột quỵ nhiệt là một trường hợp y tế nghiêm trọng cần được cấp cứu. Gọi 911, các dịch vụ y tế khẩn cấp hoặc đến bệnh viện ngay.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nhiệt độ cơ thể cao (trên 103° F)</li> <li>• Da đỏ và nóng</li> <li>• Mạch đập nhanh và mạnh</li> <li>• Có thể mất tỉnh táo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gọi 911.</li> <li>• Cho nạn nhân nằm xuống trong phòng mát.</li> <li>• Nhanh chóng hạ nhiệt cho nạn nhân bằng nước mát từ vòi tắm hoa sen, ống tưới nước hoặc khăn ướt - bất cứ thứ gì có sẵn. Tuy nhiên, đừng đặt một người bất tỉnh vào bồn tắm hoặc cho tắm dưới vòi hoa sen.</li> <li>• <b>ĐỪNG</b> cho họ uống nước.</li> <li>• Tim dịch vụ điều trị y tế ngay lập tức.</li> </ul>
<p><b>Kiệt sức vì nhiệt</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Đổ mồ hôi nhiều</li> <li>• Yếu đuối</li> <li>• Da lạnh, tái và ướt</li> <li>• Mạch đập nhanh, yếu</li> <li>• Buồn nôn hoặc nôn mửa</li> <li>• Ngất xỉu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Di chuyển đến chỗ mát mẻ hơn.</li> <li>• Nằm xuống và nới lỏng quần áo của quý vị.</li> <li>• Đắp khăn ướt, mát trên càng nhiều phần cơ thể càng tốt.</li> <li>• Uống từng ngụm nước.</li> <li>• Nếu quý vị đã ói và vẫn tiếp tục ói, tìm dịch vụ chăm sóc y tế ngay.</li> </ul>

<b>Chuột rút vì nóng</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Đau hoặc co thắt - thường ở bụng, tay hoặc chân.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dừng tất cả hoạt động và ngồi yên ở một chỗ mát.</li> <li>Uống nước trái cây trong hoặc các loại nước thể thao.</li> <li>Tránh làm những việc nặng trong vài giờ sau khi hết chuột rút.</li> <li>Tìm dịch vụ chăm sóc y tế nếu bị chuột rút vì nhiệt lâu hơn một tiếng đồng hồ.</li> <li>Co giãn cơ bắp bị ảnh hưởng để giảm co thắt.</li> </ul>
<b>Cháy nắng</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Da đỏ và đau</li> <li>Có thể sưng</li> <li>Phồng da</li> <li>Nóng sốt</li> <li>Nhức đầu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tránh tiếp xúc nhiều lần với cái nắng.</li> <li>Đắp khăn nén lạnh hoặc ngâm khu vực bị cháy nắng trong nước mát.</li> <li>Xoa kem dưỡng ẩm ở vùng bị ảnh hưởng. Đừng dùng dầu hắc ín, bơ hoặc thuốc mỡ.</li> <li>Tránh chọc thủng những chỗ bị phồng da.</li> <li>Gọi cho bác sĩ của quý vị nếu quý vị bị sốt, rộp da có dịch bên trong hoặc đau nhiều, hoặc nếu sự cháy nắng ảnh hưởng đến trẻ em dưới 1 tuổi.</li> </ul>

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 toàn Sức khỏe, Chuẩn bị và Ứng phó (Health Security, Preparedness and Response) theo số 971-673-1315 hoặc email [health.security@state.or.us](mailto:health.security@state.or.us). Chúng tôi chấp nhận tất cả các cuộc gọi chuyển tiếp hoặc quý vị có thể bấm số 711.



SỞ Y TẾ CÔNG (PUBLIC HEALTH DIVISION)

Cơ quan An toàn Sức khỏe, Chuẩn bị và Ứng phó

Điện thoại: 971-673-1315

Fax: 971-673-1309

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

Facebook của OHA: [www.facebook.com/OregonHealthAuthority](http://www.facebook.com/OregonHealthAuthority)

Twitter của OHA: [www.twitter.com/OHAOregon](http://www.twitter.com/OHAOregon)