

Nắng Nóng & Sức Khỏe

Biến đổi khí hậu sẽ làm các đợt nắng cực nóng trở nên phổ biến hơn ở Quận Alameda.

- Nhiệt độ cao có thể làm quý vị thấy nóng hơn khi sống ở môi trường đô thị và sóng nhiệt có thể rất nguy hiểm.
- Nhiệt độ cơ thể tăng rất cao có thể ảnh hưởng đến não và các bộ phận quan trọng khác.
- Những vấn đề sức khỏe như béo phì, bệnh tim, và mất nước cùng với một số thuốc có thể làm cơ thể khó giữ mát hơn khi trời nóng.

Dấu Hiệu Bệnh Do Nắng Nóng

KIỆT SỨC DO NÓNG

Kiệt sức do nóng không nghiêm trọng bằng sốc nhiệt, nhưng vẫn là mối đe dọa sức khỏe nghiêm trọng.

SỐC NHIỆT

Sốc nhiệt là tình trạng nghiêm trọng có thể đe dọa tính mạng.

Nhức đầu
Chóng mặt
Đổ mồ hôi nhiều
Da lạnh, nhợt nhạt, ẩm
Buồn nôn hoặc ói mửa
Mạch đập nhanh, yếu
Vọp bẻ cơ
Bất tỉnh
Mệt mỏi hoặc yếu sức

Nhức đầu
Chóng mặt
Lẫn lộn
Không tiết mồ hôi
Thân nhiệt cao
Da đỏ, nóng, khô hoặc ẩm
Buồn nôn
Mạch đập nhanh, mạnh
Bất tỉnh



Cần làm gì khi bị bệnh do nắng nóng

- Di chuyển đến nơi mát hơn
- Uống nước, uống từng lượng nhỏ
- Nghỉ ngơi và giảm dần hoạt động để giảm nhiệt cơ thể
- Nên gọi 911 nếu triệu chứng trở nặng hoặc kéo dài hơn 1 giờ

Gọi ngay cho 911

Không uống bất kỳ thứ gì

Di chuyển đến nơi mát hơn



Chú Ý đến
những Người Dễ
Bị Ảnh Hưởng

Trẻ sơ sinh và trẻ em
Lão niên
Người khuyết tật
Người vô gia cư hoặc không có nơi tạm trú
Người sống cô đơn
Thú nuôi

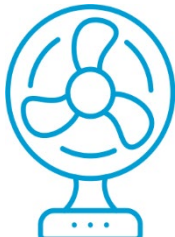


Phòng Ngừa Bệnh Do Nắng Nóng



Uống đủ nước! Đừng đợi đến khi quý vị thấy khát. Tránh uống rượu, cà phê, và đồ uống có đường.

Hãy ở những nơi mát! Quay vào nhà hoặc tìm Trung Tâm Làm Mát trong cộng đồng. Trung tâm làm mát là địa điểm công cộng có máy lạnh. Nơi đây được mở cửa tạm thời trong các đợt nắng nóng. Gọi số 2-1-1 để biết danh sách các Trung Tâm Làm Mát trên khắp quận Alameda.



Tránh các hoạt động phải gắng sức và hạn chế thời gian ở dưới nắng. Thoa kem chống nắng và nhớ đội mũ nếu phải đi ra ngoài.

Không bao giờ để trẻ sơ sinh, trẻ em hoặc thú nuôi ở lại trong xe!



Sử Dụng Hệ Thống Buddy (Người Đồng Hành Hỗ Trợ)!

Kiểm tra sức khỏe người trong gia đình và bạn bè, đặc biệt là trẻ em, lão niên, hoặc người khuyết tật thể chất hay tâm thần.

Mặc quần áo mát mẻ! Mặc quần áo sáng màu, nhẹ và rộng rãi, và đi giày hở mũi.



Thường xuyên tắm vòi sen hoặc bồn bằng nước lạnh hoặc vẩy quạt cho mát.

Giữ nhà mát mẻ!

Đóng rèm cửa và tránh nấu nướng, đặc biệt là vào thời điểm nóng nhất trong ngày. Ngủ ở nơi mát mẻ vào ban đêm.



Để biết thêm các hướng dẫn Phòng Ngừa Bệnh Do Nắng Nóng, hãy truy cập: cdph.ca.gov/Programs/EPO

Chương trình khẩn cấp cho gia đình

Trung Tâm Làm Mát Địa Phương: _____

Địa điểm họp khẩn cấp: _____

Khu lảng giềng: _____

Ngoài khu lảng giềng: _____

Trong đợt nắng nóng, tôi sẽ gọi để kiểm tra:

Họ tên: _____ Điện thoại: _____

Họ tên: _____ Điện thoại: _____

Nếu gặp trường hợp khẩn cấp, tôi sẽ gọi:

Họ tên: _____ Điện thoại: _____

Họ tên: _____ Điện thoại: _____

Người liên lạc ngoài thành phố:

Họ tên: _____ Điện thoại: _____

Họ tên: _____ Điện thoại: _____

Người liên lạc ngoài tiểu bang:

Họ tên: _____ Điện thoại: _____

Họ tên: _____ Điện thoại: _____

Địa điểm để túi vật dụng khẩn cấp:

Thông tin khác, thuốc men, số điện thoại:



Alameda County Health

Cập nhật ngày 9 tháng
Bảy, 2024

Wilma Chan Highland Hospital
1411 E. 31st Street
Oakland, CA 94602
(510) 437-4800

Alameda Hospital
2070 Clinton Avenue
Alameda, CA 94501
(510) 522-3700

Alta Bates Summit Medical Center
350 Hawthorne Street
Oakland, CA 94609
(510) 655-4000

Alta Bates Summit Medical Center
2450 Ashby Avenue
Berkeley, CA 94705
(510) 204-4444

Kaiser Permanente Fremont
39400 Paseo Padre Parkway
Fremont, CA 94538
(510) 248-3000

Kaiser Permanente Oakland
3600 Broadway
Oakland, CA 94611
(510) 752-1000

Kaiser Permanente San Leandro
2500 Merced Street
San Leandro, CA 94577
(510) 454-1000

San Leandro Hospital
13855 E. 14th Street
San Leandro, CA 94578
(510) 357-6500

St. Rose Hospital
27200 Calaroga Avenue
Hayward, CA 94545
(510) 264-4000

Stanford Health Care Tri-Valley Medical Center
5555 W. Las Positas Boulevard
Pleasanton, CA 94588
(925) 847-3000

Eden Medical Center
20103 Lake Chabot Road
Castro Valley, CA 94546
(510) 537-1234

UCSF Benioff Children's Hospital Oakland
747 52nd Street
Oakland, CA 94609
(510) 428-3000

Washington Hospital Healthcare System
2000 Mowry Avenue
Fremont, CA 94538
(510) 797-1111

Túi Vật Dụng Khẩn Cấp

Nên chuẩn bị sẵn hai túi vật dụng để ở những nơi dễ lấy. Mỗi túi cần có các vật dụng cho nhu cầu cá nhân và gia đình quý vị.

1) **TÚI VẬT DỤNG TẠI NHÀ:** Túi này có thể là bất kỳ hộp đựng có kích cỡ nào vì nó được dùng tại nhà quý vị, và để ngoài trời trong trường hợp xảy ra động đất.

2) **TÚI VẬT DỤNG MANG THEO:** Đây là túi nhỏ có thể để trong xe hoặc ở nơi làm việc và phải dễ mang theo. Túi phải để trong hộp đựng dễ mang theo có dây đeo chắc chắn như ba lô. Để thực phẩm, nước uống, và thuốc men đủ dùng trong 3 ngày.

Bộ vật dụng đặc biệt cho nhu cầu của:

- **Trẻ sơ sinh:** Sữa bột, thức ăn trẻ em, tã.
- **Trẻ em:** Đồ chơi & sách
- **Người khuyết tật:** Thiết bị thích nghi, pin, bộ sạc điện dự phòng
- **Lão niên:** Kính dự phòng, máy trợ thính, thuốc
- **Thú nuôi:** Thuốc, vòng cổ & dây dắt thú nuôi, túi đựng chất thải, thức ăn



Túi Vật Dụng Căn Bản

Bộ sơ cứu
Chương trình khẩn cấp cho gia đình
Chăn khẩn cấp

Điện thoại di động đã sạc pin trong đó có các số liên lạc khẩn cấp

Lượng nước đủ dùng cho 3 ngày để trong thùng kín, khó vỡ, để uống và tắm rửa **cho mỗi người và thú nuôi**

Lượng thức ăn đủ dùng cho 3 ngày không cần bảo quản lạnh

Lượng thuốc theo toa đủ dùng cho 3 ngày & thông tin chữa trị

Radio- dùng pin, năng lượng mặt trời, hoặc loại quay tay

Bản sao những giấy tờ quan trọng (hồ sơ y tế, thông tin bảo hiểm, giấy khai sinh, v.v...)

Đèn pin có pin dự phòng được cất riêng

Đồ vệ sinh cá nhân và nước rửa tay

Túi đựng rác, băng keo, tấm nhựa, và găng tay dùng một lần, khẩu trang

Đồ khai hộp bằng tay và dụng cụ ăn uống căn bản

Quần áo chuẩn bị thêm bao gồm áo dài tay, quần, & giày cứng

Tiền mặt mệnh giá nhỏ

Ảnh gia đình

Những Tài Nguyên Quan Trọng



KCBS 740 AM / 106.9 FM KPFA 94.1 FM KALW 91.7 FM

KSOL 98.9 FM

Thông Tin và Tài Nguyên Quận Alameda Eden I&R

Alameda County Public Health Department: Heat and Health

Cảnh Sát Trưởng Quận Alameda, Chuẩn Bị cho Tình Trạng Khẩn Cấp

Hội Hồng Thập Tự Mỹ

Trung Tâm Kiểm Độc California

Trung Tâm Kiểm Ngừa Dịch (Centers for Disease Control and Prevention, hay CDC) Cực Nóng

Làm Mát Cộng Đồng, Quận Alameda Chưa Hợp Nhất

Bộ An Ninh Nội Địa, Chuẩn Bị cho Tình Trạng Khẩn Cấp

PG&E Tài Nguyên Ngắt Điện An Toàn Công Cộng (Public Safety Power Shutoff, hay PSPS)