

Chống lại Nắng nóng

Trong những tháng mùa hè, nhiệt độ tại British Columbia có thể vượt quá 30°C (86°F), đôi khi đạt tới từ giữa đến cuối ngưỡng 30 độ ở một số khu vực của tỉnh. Nắng nóng quá mức có thể có hại cho sức khỏe của bạn và gây ra các bệnh do nắng nóng.

Bệnh do nắng nóng là kết quả của việc cơ thể bạn bị nóng lên nhanh hơn mức cơ thể có thể tự làm mát lại. Những người có nguy cơ cao hơn bị bệnh do nắng nóng bao gồm những người từ 65 tuổi trở lên, trẻ sơ sinh và trẻ em, và những người vận động thân thể nhiều hay làm việc trong một môi trường nóng bức. Trong hầu hết các trường hợp, các bệnh do nắng nóng đều có thể ngăn ngừa được.

Hãy tìm hiểu thêm về bệnh do nắng nóng và nhận các gợi ý về cách giữ mát khi bên ngoài trời nóng.

Giữ Sức khỏe khi Trời nóng

Khi bên ngoài trời nóng, cơ thể có thể dễ dàng trở nên bị mất nước hay bị bệnh do nắng nóng. Hãy tìm hiểu cách bạn có thể chống lại nắng nóng, giữ cho bản thân bạn và gia đình bạn được an toàn và mạnh khỏe.

- [Điện Lực BC \(BC Hydro\): Các gợi ý làm mát căn nhà trong mùa hè](#)
- [Cơ quan Y tế Fraser \(Fraser Health\): Mặt trời và an toàn khi trời nóng](#)
- [Chính phủ Canada: Giữ gìn Sức khỏe khi Trời nóng](#)
- [Chính phủ Canada: Các điều an toàn căn bản khi ở ngoài trời nắng](#)
- [Cơ quan Y tế vùng Đảo: Bảo vệ Chống lại Ánh nắng Mặt trời](#)
- [Cơ quan Y tế vùng Đảo: An toàn khi Trời nóng](#)
- [An toàn dưới Ánh nắng Mặt trời cho Trẻ em \(HealthLinkBC File #26\)](#)
- [Bức xạ Cực tím \(HealthLinkBC File #11\)](#)

Để tìm hiểu thêm về cách giữ an toàn và mạnh khỏe trong mùa hè này, hãy xem [Sức khỏe của Bạn trong Mùa hè Này](#).

Nắng nóng Cực độ

Nắng nóng cực độ có thể khiến sức khỏe của bạn gặp nguy hiểm, gây ra bệnh như say nắng hoặc thậm chí tử vong. Điều quan trọng là phải thực hiện các bước để bảo vệ bản thân, gia đình bạn và những người có khả năng dễ bị tổn thương khác trong cuộc sống của bạn.

Các đợt nắng nóng ở B.C. được phân thành hai loại, Cảnh báo Nắng nóng (Heat Warning) hoặc Tình trạng Khẩn cấp do Nắng nóng Cực độ (Extreme Heat Emergency). Cảnh báo Nắng nóng được đưa ra khi có các tình trạng rất nóng và có nguy cơ ảnh hưởng ở mức độ trung bình đến sức khỏe cộng đồng. Tình trạng Khẩn cấp do Nắng nóng Cực độ được đưa ra khi có tình trạng nắng nóng đến mức nguy hiểm và có nguy cơ rất cao đối với sức khỏe cộng đồng.

[Cơ quan Môi trường và Biến đổi Khí hậu Canada \(Environment and Climate Change Canada\)](#) phát các cảnh báo về các đợt nắng nóng gây nguy cơ ở mức độ trung bình hoặc cao đối với sức khỏe của cộng đồng.

Cảnh báo Nắng nóng

Cảnh báo Nắng nóng là khi nhiệt độ ban ngày và ban đêm cao hơn bình thường, nhưng không nóng hơn mỗi ngày. Nếu có Cảnh báo Nắng nóng, bạn nên thực hiện các bước để giữ mát.

Tình trạng Khẩn cấp do Nắng nóng Cực độ

Tình trạng Khẩn cấp do Nắng nóng Cực độ là khi nhiệt độ ban ngày và ban đêm trở nên nóng hơn mỗi ngày và cao hơn nhiều so với mức bình thường theo mùa. Khi Cảnh báo Nắng nóng Cực độ (Extreme Heat Warning) được đưa ra, đó là lúc bạn cần thực hiện kế hoạch cho trường hợp khẩn cấp của mình. Hãy đảm bảo bạn có thể tiếp cận các không gian mát mẻ hơn và thực hiện các bước để đảm bảo bạn hạn chế hoạt động cơ thể khi trời nắng nóng. Hãy kiểm tra những người lớn tuổi hoặc dễ bị tổn thương mà bạn biết để đảm bảo rằng họ được chuẩn bị đầy đủ cho khi có nhiệt độ có thể gây nguy hiểm.

[Cơ quan Thông tin Khẩn cấp BC \(Emergency Info BC\)](#) hoạt động trong các trường hợp khẩn cấp một phần hoặc toàn diện trong tỉnh và sẽ chia sẻ thông tin đã được xác minh về trường hợp khẩn.

Để biết thêm thông tin về nắng nóng cực độ, hãy xem:

- [Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh BC \(BC Centre for Disease Control\): Chuẩn bị cho các Đợt Nắng nóng](#)
- [Hội Chữ thập Đỏ \(Red Cross\): Các Đợt Nắng nóng: Trước, Trong & Sau](#)
- [Cơ quan Y tế Fraser \(Fraser Health Authority\): Nắng nóng Cực độ](#)
- [Chính quyền British Columbia: Hướng dẫn Chuẩn bị cho Nắng nóng Cực độ](#)
- [Chính quyền British Columbia: Chuẩn bị Sẵn sàng cho nắng nóng cực độ](#)
- [Chính phủ Canada: Tổng quan về các đợt nắng nóng cực độ](#)
- [Cơ quan Y tế Nội địa \(Interior Health\): Nắng nóng Cực độ](#)
- [Cơ quan Y tế phía Bắc: Nắng nóng Cực độ và cảnh báo nắng nóng](#)
- [Cơ quan Y tế Duyên hải Vancouver \(Vancouver Coastal Health\): Nắng nóng cực độ](#)

Cảnh báo Thời tiết Công cộng cho British Columbia

Khi có đe dọa về thời tiết khắc nghiệt, Cơ quan Môi trường Canada (Environment Canada) đưa ra các cảnh báo thông báo cho người dân trong các cộng đồng bị ảnh hưởng. Hãy tìm hiểu thêm:

- [Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh: Hệ thống Dự báo Tác động của Nắng nóng British Columbia \(British Columbia Heat Impacts Prediction System - BCHIPS\)](#)
- [Chính phủ Canada: Cảnh báo cho – Metro Vancouver](#)
- [Chính phủ Canada: Cảnh báo Nắng nóng Mới nhất – Tất cả cảnh báo Toàn bộ BC](#)
- [Chính phủ Canada: Cảnh báo Thời tiết Công cộng cho British Columbia](#)
- [Chính phủ Canada: Ứng dụng di động WeatherCAN](#)

Tỉnh B.C. sẽ phát các cảnh báo gây gián đoạn thông qua Hệ thống Cảnh báo Chuẩn bị Sẵn sàng (Alert Ready System) khi Tình trạng Khẩn cấp do Nắng nóng Cực độ được công bố. Hãy tìm hiểu thêm tại [Chính quyền British Columbia: Cảnh báo cho Tình trạng Khẩn cấp ở B.C.](#)

Các Bệnh do Nắng nóng

Nắng nóng quá mức có thể có hại cho sức khỏe của bạn. Bệnh do nắng nóng là kết quả của việc cơ thể bạn bị nóng lên nhanh hơn mức cơ thể có thể tự làm mát lại. Các bệnh do nắng nóng hầu như luôn có thể phòng tránh được.

Nếu bạn nghĩ mình bị bệnh do hơi nóng, hãy dùng công cụ [Các Bệnh do Nắng nóng: Kiểm tra các Triệu chứng của Bạn](#) của chúng tôi để giúp đưa ra quyết định sáng suốt về việc khi nào cần tìm kiếm sự chăm sóc y tế. Để biết thêm thông tin, hãy xem:

- [Bệnh do Nắng nóng ở Trẻ sơ sinh và Trẻ nhỏ \(HealthlinkBC File #35c\)](#)
- [Rôm sảy do Nắng nóng](#)
- [Ngất xỉu \(Bất tỉnh\) do Nắng nóng](#)
- [Bệnh do Nắng nóng \(HealthLinkBC File #35\)](#)
- [An toàn cho Trẻ sơ sinh và Trẻ nhỏ Trong thời gian Nắng nóng Khắc nghiệt \(HealthlinkBC File #35b\)](#)
- [An toàn cho Nhóm người Chuẩn bị và Mới Sinh con Trong thời gian Nắng nóng Khắc nghiệt \(HealthlinkBC File #35a\)](#)
- [Rôm sảy Gai/Rôm sảy Đỏ do Nắng nóng](#)
- [Cháy nắng](#)

Thuốc và Nắng nóng

Một số loại thuốc và dược phẩm khiến cơ thể bạn khó thích nghi với nhiệt độ nóng. Đừng bao giờ điều chỉnh cách bạn dùng thuốc trừ khi bạn được chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn khuyên làm như vậy. Tìm hiểu thêm về cách nắng nóng ảnh hưởng đến cơ thể bạn khi bạn đang dùng thuốc.

- [Thuốc và Nắng nóng](#) (áp phích, PDF 451 KB)
- [Các Loại Thuốc làm Tăng Nguy cơ Gây ra một Bệnh do Nắng nóng](#)

Say nắng

Say nắng là một tình trạng y khoa khẩn cấp đe dọa đến tính mạng. Hãy gọi số 9-1-1 hoặc các dịch vụ y tế khẩn cấp khác ngay khi bạn nghi ngờ hay thấy một người có các dấu hiệu bị say nắng. Các dấu hiệu say nắng bao gồm nhiệt độ cơ thể cao, lú lẫn, chóng mặt/ngất xỉu và da ứng đỏ. Hãy tìm hiểu thêm về say nắng.

- [Sơ cứu Khẩn cấp cho Say nắng](#)
- [Say nắng: Các Triệu chứng Khẩn cấp](#)
- [Ngăn ngừa Say nắng: Nên Mặc/Mang Gì](#)

Cảnh báo về Xe hơi Nóng

Đừng bao giờ để trẻ em hoặc vật nuôi một mình trong xe, dù chỉ trong vài phút. Việc để cửa sổ xe hơi mở hoặc "có khe hở" sẽ không giữ cho nhiệt độ bên trong xe ở mức an toàn. Nếu bạn bắt gặp một trẻ em hoặc động vật bị kiệt sức bị bỏ lại trong một chiếc xe hơi nóng, hãy gọi số 9-1-1. Để biết thêm thông tin, hãy xem [Hội đồng về An toàn Canada \(Canada Safety Council\): Cảnh báo về Xe hơi Nóng](#).

An toàn và Sức khỏe Nơi làm việc

Khi bạn làm việc ngoài trời hay bên trong nhà trong các môi trường có nhiệt độ cao như các lò bánh, lò nấu chảy kim loại, hay bếp nhà hàng, bạn gặp rủi ro bị căng thẳng vì hơi nóng và các lo ngại khác về sức khỏe. Tìm hiểu thêm về các môi trường nóng, các môi trường này có thể ảnh hưởng đến bạn như thế nào và các cách để ngăn ngừa bị căng thẳng vì hơi nóng tại nơi làm việc.

- [Trung tâm về An toàn và Sức khỏe Nghề nghiệp Canada \(Canada Centre for Occupational Health and Safety\) - Các Môi trường Nóng bức](#)
- [WorkSafe BC: Căng thẳng do nắng nóng](#)

Các Nơi để Làm Mát

Khi trời bên ngoài quá nóng, nhiều nơi công cộng và các tòa nhà đô thị sẽ mang đến cho bạn cơ hội để làm mát. Các trung tâm cộng đồng địa phương, các khu mua sắm, hồ bơi và thư viện thường có các khu vực có điều hòa dành cho công chúng. Nhiều cộng đồng có các công viên nước, các bể bơi nhỏ dành cho trẻ em chơi nước và các bãi tắm nơi bạn có thể làm mát cơ thể. Các trang web của chính quyền địa phương thường liệt kê các trung tâm cộng đồng, vòi nước công cộng, thư viện, hồ bơi, công viên nước và bể bơi nhỏ dành cho trẻ em chơi nước.

Tìm một danh sách các trung tâm làm mát [tại khu vực của bạn](#).

Nếu cộng đồng địa phương bạn không được liệt kê, vui lòng gọi cho [thành phố](#) tại địa phương của bạn hay kiểm tra trang web của họ để biết nơi có các trung tâm làm mát có điều hòa. Bạn cũng có thể [liên lạc thư viện địa phương của bạn](#) để biết họ có mở cửa hay không.

Cập nhật Mới nhất: Ngày 12 tháng 5 năm 2023

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi 8-1-1 (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lãng tai, xin gọi 7-1-1. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.