

Những vật dụng cần thiết:

Nếu quý vị có người nhà hoặc bạn bè có nhu cầu đặc biệt, hãy chuẩn bị trước để đáp ứng các nhu cầu đó. Đồng thời, hãy chuẩn bị trước để đối phó với trường hợp thời tiết quá nóng với các vật dụng sau đây:

- Thực phẩm không dễ hư hỏng với số lượng đủ dùng trong hai tuần và dụng cụ mở nắp lon bằng tay.
- Nước đủ dùng trong hai tuần (một ga-lông nước cho một người trong một ngày).
- Thuốc được bác sĩ kê toa.
- Bộ đồ sơ cứu.
- Bình chữa lửa.
- Đài radio hoặc TV xách tay chạy bằng pin và pin dự phòng.
- Đèn pin và pin dự phòng.
- Diêm quẹt đựng trong hộp chống thấm nước.
- Còi; quần áo và chăn mền dự phòng.
- Các dụng cụ, và bản đồ của khu vực địa phương.
- Những vật dụng cho nhu cầu đặc biệt cho trẻ em, người cao niên, vật nuôi, v.v.
- Các vật dụng vệ sinh (nước rửa tay, khăn giấy ẩm và giấy vệ sinh).
- Bản sao các thẻ căn cước, giấy tờ quan trọng cùng với thẻ tín dụng, tiền mặt và đồng xu lẻ.
- Kính mắt, kính áp tròng và dung dịch ngâm.
- Chuẩn bị một danh sách liên lạc trong trường hợp khẩn cấp bao gồm tên thân nhân, bạn bè và bác sĩ.

Lưu ý đặc biệt với những người khuyết tật:

- Lập kế hoạch/bộ đồ dùng khẩn cấp phù hợp với nhu cầu riêng của quý vị.
- Kính mắt, pin, dụng cụ trợ thính và phương tiện trợ giúp đi lại dự phòng để đề phòng trường hợp hư hỏng.
- Lập một danh sách các thông tin quan trọng, trong đó bao gồm dụng cụ máy móc đặc biệt và hướng dẫn cách sử dụng nếu quý vị gặp khó khăn trong giao tiếp.

Quận Cam Cơ Quan Y Tế



OC Links

(855) OC-Links hoặc (855) 625-4657

Số TDD: (714) 834-2332

www.ochealthinfo.com/bhs/about/pi/oclinks/

Thứ Hai - Thứ Sáu, 8:00 sáng to 6:00 chiều

Đội Ngũ Thẩm Định Trung Ương

(Thẩm Định Tâm Lý Trong Lúc Khủng Hoảng)

(866) 830-6011

7 ngày trong tuần, suốt 24 giờ

Phòng Ngừa Tự Sát 24/24

(877) 7 CRISIS hoặc (877) 727-4747

www.suicidepreventionlifeline.org/

NAMI WarmLine

Hỗ trợ ngoài lúc khủng hoảng

(877) 910 WARM hoặc (877) 910-9276

www.namio.org

Thứ Hai - Thứ Sáu, 9:00 sáng - 3:00 chiều

Thứ Bảy - Thứ Bảy 10:00 sáng to 3:00 chiều

Quận Cam

Cơ Quan Y Tế

Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần

Chương Trình Trợ Giúp Trong Thảm Hoạ

405 W. 5th Street. Suite 550

Santa Ana, CA 92701

Quận Cam Cơ Quan Y Tế



**Trường Hợp Khẩn Cấp Về Thời Tiết Nóng
Quá Độ**



Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần Chương Trình Trợ Giúp Trong Thảm Hoạ

405 W. 5th Street. Suite 550

Santa Ana, CA 92701

<http://ochealthinfo.com/bhs>



Quận Cam Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần

SỨ MẠNG

Giúp cho Quận Cam trở nên một nơi an toàn, lành mạnh, và đầy ý nghĩa để sống, làm việc và vui chơi cho hiện tại và thế hệ mai sau bằng những dịch vụ công cộng địa phương hữu ích và phù hợp với chi phí.

Thời Tiết Nóng Quá Độ Là Gì?

Nhiệt độ cao hơn khoảng ít nhất 10 độ so với mức nhiệt độ cao trung bình của khu vực đó và kéo dài trong nhiều tuần được coi là nhiệt độ quá nóng. Thời tiết cực nóng và khô có thể gây ra các cơn lốc bụi và khiến chúng ta nhìn khó khăn hơn. Hạn hán xảy ra khi đã một thời gian dài mà không có lượng mưa đáng kể. Luồng hơi nóng kết hợp với hạn hán là tình trạng rất nguy hiểm.

emergency.cdc.gov/disasters/xtremeheat/

Phòng Ngừa Các Chứng Bệnh Do Thời Tiết Quá Nóng

Người cao niên (65 tuổi trở lên), trẻ nhỏ, những người mắc bệnh mãn tính, những người dùng một số loại thuốc, và những người có các vấn đề về cân nặng và nghiện rượu bia, rất dễ bị ảnh hưởng do nhiệt độ nóng.

Các Triệu Chứng Do Nóng Gây Ra

Kiệt Sức Do Nóng

Ra mồ hôi nhiều, suy nhược, da lạnh, tái nhợt và ẩm ướt. Mạch đập yếu. Choáng ngất và ói mửa.

Đau Thắt Do Nóng

Những cơn đau thắt rất đau đớn thường xảy ra ở chân và cơ bụng, và ra mồ hôi nhiều.

Cháy nắng

Da đỏ và đau, có thể sưng, có các nốt phỏng rộp, đau đầu.

emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat/

Đột Quy Do Nóng

Đột quy do nóng là căn bệnh do nhiệt độ nóng nghiêm trọng nhất. Cơ thể ngừng ra mồ hôi và không thể làm mát được. Nhiệt độ cơ thể có thể đạt mức 106°F hoặc cao hơn trong vòng 10 tới 15 phút. Các dấu hiệu cảnh báo về đột quy do nóng thường khác nhau nhưng có thể bao gồm:

- Da nóng, đỏ và khô (không ra mồ hôi)
- Mạch đập nhanh và mạnh
- Đau nhói đầu
- Chóng mặt, buồn nôn, lảo lộn hoặc bất tỉnh
- Nhiệt độ cơ thể rất cao (trên 103°F)

emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat/

Các Phản Ứng Thông Thường

- Bực mình
- Không yên
- Uể oải
- Kiệt sức
- Mức độ vận động giảm

Phải Làm Gì Trong Trường Hợp Thời Tiết Nóng Quá Độ

- Tới những nơi có điều hòa không khí, ví dụ như các khu thương xá, các trung tâm sinh hoạt dành cho người cao niên, thư viện hoặc những nơi trú ẩn tránh nóng do sở sức khỏe công cộng tài trợ cho tài trợ cho khu vực của quý vị.
- Không để trẻ sơ sinh, trẻ em hoặc thú nuôi trong xe đang đậu.
- Tránh các loại thực phẩm nóng và ăn no. Vì cơ thể của quý vị sẽ nóng hơn.
- Chỉ nên hoạt động ngoài trời vào buổi sáng hoặc buổi tối.

Những Lời Khuyên Hữu Ích

- Mặc quần áo nhẹ, rộng rãi và có màu nhạt, và thoa kem chống nắng.
- Nên dùng các loại đồ uống mát không có cồn và tăng lượng chất lỏng nạp vào người, bất kể mức độ hoạt động (mỗi giờ nên uống 2-4 ly nước).



Những Người Có Nguy Cơ Cao

Mặc dù bất cứ ai, bất cứ lúc nào cũng có thể bị những triệu chứng liên quan đến thời tiết nóng, nhưng một số người có nguy cơ cao hơn những người khác.

- Trẻ sơ sinh và trẻ em nhỏ dễ nhạy cảm với nhiệt độ cao.
- Người cao niên trên 65 tuổi có ít khả năng cảm nhận và phản ứng trước những thay đổi của nhiệt độ.
- Những người thừa cân nặng dễ bị những triệu chứng do thời tiết nóng gây ra vì cơ thể họ có khuynh hướng giữ lại thân nhiệt lâu hơn.
- Những người vận động hoặc tập thể thao quá độ có thể bị mất nước và dễ bị những triệu chứng do thời tiết nóng gây ra.
- Những người có bệnh tim, cao áp huyết, hoặc đang dùng thuốc trị trầm cảm, mất ngủ hoặc máu huyết lưu thông kém có thể bị ảnh hưởng nhiều hơn từ thời tiết nóng quá độ.

emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat/

Thường Xuyên Cập Nhật Tin Tức

- Lắng nghe hướng dẫn trên đài radio hoặc TV.
- Quý vị có thể được khuyến cáo “trú ẩn tại chỗ” (có nghĩa là ở trong nhà hoặc văn phòng) cho tới khi có lệnh hoặc được phép rời đi.