

# Chuẩn bị cho một đợt nắng nóng

## Khái niệm chung

Một đợt nắng nóng là khi có hơn ba ngày liên tiếp với nhiệt độ trên 34 độ. Thời tiết như vậy thường xảy ra trong những tháng mùa hè. Người ta rất dễ trở nên quá nóng và mất nước trong một đợt nắng nóng. Những đợt nắng nóng có thể gây ra các bệnh liên quan đến nắng nóng, chẳng hạn như:

- **Phát ban do nóng:** Da rất ngứa, đỏ. Tình trạng này thường ảnh hưởng đến các nếp gấp ở nách, ngực và khuỷu tay. Tình trạng này không nghiêm trọng và có thể được điều trị tại nhà.
- **Chuồn rút do nóng:** Những đợt co thắt cơ bắp đau đớn không chủ đích ở cánh tay và cẳng chân. Điều này có thể xảy ra khi quý vị tập thể dục trong môi trường nóng bức.
- **Kiệt sức do nóng:** Phản ứng của cơ thể khi mất quá nhiều nước và muối qua đổ mồ hôi. Nếu không được điều trị, tình trạng có thể chuyển thành cơn say nắng.
- **Say nắng:** Tình trạng này rất nghiêm trọng và có thể dẫn đến tử vong. Gọi ba số không (000) nếu quý vị hoặc một người quý vị biết có các triệu chứng của tình trạng [say nắng](#).

## Tôi có thể làm gì?

Quý vị nên chuẩn bị cho bản thân và ngôi nhà của mình trước khi thời tiết nắng nóng bắt đầu. Làm những việc sau đây sẽ giúp ích:

- Nói chuyện với bác sĩ đa khoa của quý vị về việc nắng nóng có thể ảnh hưởng đến quý vị như thế nào, bất kỳ tình trạng bệnh lý nào quý vị mắc phải và các loại thuốc quý vị dùng
- Thường xuyên theo dõi đài phát thanh, truyền hình và tin tức qua mạng để biết được thông tin và lời khuyên trong thời gian nắng nóng cực độ
- Nói chuyện với gia đình, hàng xóm và bạn bè của quý vị trong một đợt nắng nóng để phòng trường hợp quý vị hoặc họ cần được giúp đỡ
- Đảm bảo quý vị có đủ đồ dùng để giữ cho cơ thể được mát mẻ và uống nước
- Hãy suy nghĩ về việc thay đổi kế hoạch của quý vị nếu hoạt động đó diễn ra ở ngoài trời

## Tôi có thể hỏi bác sĩ của mình những câu hỏi nào?

- Tôi nên chú ý để phát hiện những triệu chứng nào?
- Tôi nên làm thế nào để giữ an toàn trong thời tiết nắng nóng?
- Tôi sẽ cần những gì trong một đợt nắng nóng?



## Có những sự hỗ trợ nào?

**Cục Khí tượng:** Dịch vụ cảnh báo đợt nắng nóng

Để biết thông tin về cách quý vị có thể chuẩn bị cho thời tiết nắng nóng, hãy truy cập [bom.gov.au/australia/heatwave](http://bom.gov.au/australia/heatwave)

**Hỗ trợ sức khỏe tinh thần của quý vị**

Nếu nắng nóng ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần của quý vị, quý vị có thể tìm sự giúp đỡ.

**Lifeline:** Gọi số 13 11 14

**Đường dây về Sức khỏe Tâm thần NSW:** Gọi số 1800 011 51

**Head to Health:** Gọi số 1800 595 212 hoặc truy cập [headtohealth.gov.au](http://headtohealth.gov.au)

## Tôi có thể tìm hiểu thêm ở đâu?

- **Hội Chữ Thập Đỏ Úc** - Những đợt nắng nóng và thời tiết nắng nóng: [redcross.org.au](http://redcross.org.au)
- **Cơ quan Y tế NSW** - Danh sách kiểm tra khi chuẩn bị cho đợt nắng nóng: [health.nsw.gov.au](http://health.nsw.gov.au)