

CHÍNH QUYỀN HOA THỊNH ĐỐN



Các Lời Khuyên Phòng Tránh Bệnh Do Lạnh

Cách tốt nhất để tránh bị hạ thân nhiệt và tê cóng là ở trong nhà. Nếu phải ra ngoài, sau đây là các lời khuyên để giữ ấm và không bị tê cóng.

PHÒNG TRÁNH HẠ THÂN NHIỆT VÀ TÊ CÓNG

- Mặc nhiều lớp quần áo ấm và không bó; len là tốt nhất.
- Mang bao tay không ngón (tốt hơn găng tay có ngón), mũ/nón che hai tai, và ủng chống nước đúng cỡ.
- Nếu bạn ra ngoài, che miệng để bảo vệ phổi khỏi bị quá lạnh. Cố gắng tránh gió.
- Giữ khô ráo. Thay quần áo ướt thường xuyên để tránh mất nhiệt cơ thể. Quần áo ướt mất khả năng cách nhiệt và làm thoát nhiệt rất nhanh.
- Kể cả khi chân và tất/vớ khô, không đi ủng ướt. Nếu không có ủng khô, mang tất/vớ sạch và khô, bỏ lớp ni lông như bao đi chợ hoặc bao rác vào trong ủng ướt trước khi xỏ chân vào ủng ướt.
- Không uống rượu hoặc đồ uống có cafein hoặc hút thuốc
- Tránh đưa người già hoặc trẻ nhỏ ra ngoài khi quá lạnh. Các lứa tuổi này chịu lạnh kém.

HẠ THÂN NHIỆT

Hạ thân nhiệt là gì?

Hạ thân nhiệt là tình trạng nghiêm trọng, có thể đe dọa tính mạng khi nhiệt độ cơ thể hạ xuống dưới 95 độ (95°F). Nó xảy ra phổ biến khi ở ngoài trời với thời tiết lạnh dưới mức đóng băng.

Các biểu hiện của hạ thân nhiệt

Các biểu hiện bao gồm run người ngoài khả năng kiểm soát, lẫn, mất tập trung, mất trí nhớ, chóng mặt, kiệt sức, nói ngọng, méo tiếng, và run tay. Hạ thân nhiệt ảnh hưởng tới não bộ, làm cho người bị triệu chứng này không thể suy nghĩ rành mạch và cử động dễ dàng. Cơ thể trở nên quá lạnh để có thể hoạt động một cách bình thường. Những người bị triệu chứng này có thể không biết tình trạng của mình hoặc không thể làm gì được về triệu chứng này.

Cách điều trị hạ thân nhiệt

Nếu bạn nghi ngờ mình bị hạ thân nhiệt, hãy gọi 911 ngay lập tức (thời gian rất quan trọng). Đưa người bị hạ thân nhiệt tới chỗ ấm, cởi bỏ quần áo ướt, sưởi ấm phần giữa người trước. Bạn có thể chỉ áp đồ làm ấm sơ cứu vào vùng háng, hai bên nách và cổ. Đắp chăn cho người bệnh và đội mũ hoặc quấn khăn bông quanh đầu cho tới khi có cứu trợ. Giữ người bệnh nằm im và không được nói, nâng chân lên cao một chút. Nếu người bệnh vẫn có cảm giác và tỉnh táo, cho họ uống một chút nước ngọt ấm, nước lèo hoặc đồ ăn ấm. Không được cho uống rượu và nước uống có cafein. Nếu người bệnh không thở và mạch không đập, cần phải làm hô hấp nhân tạo cho tới khi cứu thương tới.

Để biết thêm thông tin liên quan tới lạnh giá xin vui lòng vào trang hsema.dc.gov và snow.dc.gov và qua hòm thư @DCHypothermia và @DC_HSEMA



TÊ CÓNG

Tê cóng là gì?

Tê cóng là tình trạng thương tích của cơ thể do bị lạnh giá, chủ yếu bị ở mũi, tai, má, cằm, ngón tay, hoặc ngón chân. Tê cóng có thể hủy hoại vĩnh viễn bộ phận cơ thể, và các trường hợp nghiêm trọng có thể dẫn tới phải cắt bỏ bộ phận cơ thể. Khả năng bị tê cóng thường cao hơn ở nhóm người kém tuần hoàn máu và những người không mặc đủ ấm trong nhiệt độ quá lạnh.

Biểu hiện của tê cóng

Các biểu hiện của tê cóng bao gồm:

- **Đỏ:** vùng cơ thể ửng đỏ là dấu hiệu đầu tiên của tê cóng
- **Đau:** vùng cơ thể sẽ thấy đau
- **Khoang:** có các khoang tím, tái hoặc trắng, da tróc vẩy
- **Tê:** các vùng cơ thể bị tê cóng có thể cảm giác tê, nhói buốt như kim châm

Cách điều trị tê cóng

Vào phòng ấm. Không đi bằng chân hoặc ngón chân bị tê trừ khi cần thiết. Nới lỏng hoặc tháo bỏ hết đồ trang sức, nhẫn hoặc quần áo bó ngay lập tức trước khi bắt đầu sưng tấy. Uống nước ấm, ngọt hoặc nước lèo. Từ từ sưởi ấm vùng bị tê cóng bằng nhiệt từ cơ thể. Ví dụ, có thể ủ các ngón tay vào nách để sưởi ấm hoặc ngâm chỗ bị tê cóng vào nước ấm (không dùng nước nóng). Không xoa bóp, chà hoặc đắp miếng làm nóng – cách này có thể làm tăng phá hủy mô. Nếu bị sưng tấy, nổi mụn hoặc tróc vẩy hoặc rất đau thì phải đi bác sỹ ngay, ngay sau khi điều trị cấp cứu thì da chưa đổi màu hoặc cảm thấy nhạy cảm ngay.

NHIỄM ĐỘC KHÍ CACBON OXIT

Nhiễm độc khí cacbon oxit là gì?

Nhiễm độc khí cacbon oxit xảy ra khi hít vào quá nhiều khí cacbon oxit (CO). CO là khí độc không màu, không mùi, không vị và rất khó phát hiện.

Nhiễm độc khí cacbon oxit xảy ra như thế nào?

Nhiễm độc CO xảy ra khi có nhiều khí CO tích tụ trong một không gian như trong nhà. Tích tụ là hậu quả của việc kém lưu thông và thường liên quan tới việc đốt dầu hỏa hoặc dùng máy sưởi di động trong nhà đốt bằng hóa chất không có lửa. Nó cũng có thể do hệ thống sưởi dơ bẩn.

Biểu hiện nhiễm độc khí cacbon oxit

Các biểu hiện bao gồm đau đầu, chóng mặt, yếu mệt, buồn nôn, ói mửa, đau ngực và lẫn. Nồng độ CO cao có thể dẫn tới bất tỉnh hoặc chết người.

Cách chữa trị nhiễm độc khí cacbon oxit

- Gọi 911 ngay lập tức.
- Mở cửa sổ và cửa ra vào để thay không khí trong nhà
- Khi có thể, đưa người bị nhiễm độc ra khỏi nơi bị nhiễm khí CO

Cách phòng chống nhiễm độc khí cacbon oxit

- Không bao giờ dùng bếp ga hoặc lò ga để sưởi ấm
- Không bao giờ dùng lò nướng than hoặc lò nướng thịt trong nhà hoặc đốt than trong nhà
- Không bao giờ dùng bếp ga di động trong nhà
- Không bao giờ dùng máy phát điện trong nhà, tầng hầm, hoặc trong ga ra hoặc gần cửa sổ, cửa ra vào, hoặc lỗ thông hơi. (Nguồn: CDC, <http://www.cdc.gov/co/faqs.htm>)