



Chống Lại Sức Nóng

Trong những tháng mùa hè, nhiệt độ tại British Columbia có thể vượt hơn 30°C (86°F), đôi khi đạt tới mức cao 30 độ từ trung bình đến cao hơn ở một số khu vực của tỉnh bang. Nóng quá có thể có hại cho sức khỏe của quý vị và gây các bệnh có liên quan đến nhiệt.

Bệnh liên quan đến nhiệt là kết quả của việc cơ thể quý vị bị nóng lên nhanh hơn mức cơ thể có thể tự làm mát lại. Những người có nhiều rủi ro bị bệnh liên quan đến nhiệt hơn bao gồm: trẻ sơ sinh và trẻ em, những người 65 tuổi hay hơn, và những người làm việc rất nhiều bằng sự vận động thân thể hay làm việc trong một môi trường nóng bức. Trong hầu hết các trường hợp, các bệnh có liên quan đến nhiệt có thể ngăn ngừa được.

Hãy tìm hiểu thêm về bệnh liên quan đến nhiệt và lấy các mẹo vặt làm thế nào để giữ mát khi bên ngoài trời nóng.

Giữ Sức Khỏe Khi Trời Nóng

Khi bên ngoài trời nóng, có thể dễ để cơ thể trở nên bị mất nước hay bị bệnh có liên quan đến nhiệt. Hãy tìm hiểu làm thế nào quý vị có thể chống lại sức nóng, giữ cho bản thân quý vị và gia đình quý vị được an toàn và mạnh khỏe.

- [Sở Điện Lực BC: Các mẹo vặt làm mát căn nhà trong mùa hè](#)
- [Y Tế Fraser: Mặt trời và an toàn sức nóng](#)
- [Chính phủ Canada: Giữ Gìn Sức Khỏe Khi Trời Nóng](#)
- [Chính phủ Canada: Các điều an toàn căn bản khi ở ngoài nắng](#)
- [Y Tế Biển Đảo: Bảo Vệ Chống Ánh Nắng Mặt Trời](#)
- [Y Tế Biển Đảo: An Toàn Chống Sức Sốc Nóng](#)
- [An Toàn Ngoài Nắng cho Trẻ Em \(HealthLinkBC File #26\)](#)
- [Phóng Xạ Tia Cực Tím \(HealthLinkBC File #11\)](#)

Để tìm hiểu thêm về cách giữ an toàn và mạnh khỏe mùa hè này, xem [Sức Khỏe Quý Vị Mùa Hè Này](#).

An Toàn Trong Thời Tiết Ấm và COVID-19

Những người đang mang khẩu trang và bị khó thở được khuyên nên tháo khẩu trang ra để thở, cho dù họ đang ở trong nhà hay ngoài trời. Truy cập [BCCDC](#) để biết thêm thông tin.

Cảnh Báo Xe Bị Nóng

Không bao giờ để một đứa trẻ hay thú nuôi trong xe một mình, thậm chí chỉ trong một vài phút. Để hé cửa sổ hay “cửa sổ xe bị bể nứt nhẹ” sẽ không làm cho nhiệt độ bên trong xe được an toàn. Nếu quý vị tình cờ thấy một đứa trẻ hay thú vật đang bị khựng hoảng vì ở một mình trong chiếc xe bị nóng, hãy gọi **9-1-1**. Để biết thêm thông tin, xin xem [Hội Đồng Canada đặc trách về Sự An Toàn: Cảnh Báo Xe Bị Nóng](#).

Các bệnh có liên quan đến nhiệt

Nóng quá mức có thể có hại cho sức khỏe của quý vị. Bệnh liên quan đến nhiệt là kết quả của việc cơ thể quý vị bị nóng lên nhanh hơn mức cơ thể có thể tự làm mát lại. Các bệnh liên quan đến nhiệt hầu như luôn luôn có thể ngăn ngừa được.

Nếu quý vị nghĩ mình bị bệnh có liên quan đến nhiệt, hãy dùng công cụ [Các Bệnh Liên Quan Đến Nhiệt: Kiểm Tra Các Triệu Chứng Của Quý Vị](#) của chúng tôi để giúp có một quyết định có hiểu biết khi nào phải nhờ sự chăm sóc y tế.

- [Nổi Sải Vì Nóng](#)
- [Ngất Xỉu Vì Nóng \(Bị Ngất\)](#)
- [Bệnh Liên Quan Đến Nhiệt \(HealthLinkBC File #35\)](#)
- [Các Thứ Thuốc Men Làm Tăng Khả Năng Mắc Bệnh Liên Quan Đến Nhiệt](#)
- [Nổi Rôm Vì Nóng](#)
- [Phồng Nắng](#)

Nóng Quá Mức

Nóng quá mức có thể khiến sức khỏe quý vị bị nguy hiểm, gây các bệnh như đột quỵ vì nóng và thậm chí tử vong. Điều quan trọng phải thực hiện các bước để bảo vệ chính quý vị và gia đình quý vị.

- [Chính Quyền Y Tế Fraser: Nóng Quá Mức](#)
- [Chính phủ Canada: Nóng quá mức: các đợt nắng nóng](#)
- [Y Tế Duyên Hải Vancouver: Nóng quá mức](#)
- [Hội Chữ Thập Đỏ: Các Đợt Nắng Nóng: Trước, Trong Lúc & Sau Khi](#)

Đột quỵ vì nóng

Đột quỵ vì nóng là một tình trạng y khoa khẩn cấp đe dọa đến tính mạng. Gọi **9-1-1** hay các dịch vụ y tế khẩn cấp khác ngay khi quý vị nghi ngờ hay thấy các dấu hiệu bị là đi vì nóng ở một cá nhân. Hãy tìm hiểu thêm về sự đột quỵ vì nóng.

- [Sứ Cứu Khẩn Cấp do Đột Quỵ Vì Nóng](#)
- [Đột Quỵ Vì Nóng: Các Triệu Chứng Khẩn Cấp](#)
- [Ngăn Ngừa Đột Quỵ Vì Nóng: Phải Mặc Những Gì](#)

An Toàn và Sức Khỏe Lao Động

Khi quý vị 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 lò nhà hàng, quý vị có rủi ro bị áp lực vì nhiệt và các vấn đề quan ngại khác cho sức khỏe. Tìm hiểu thêm về các môi trường nóng, chúng có thể ảnh hưởng đến quý vị như thế nào và những cách để ngăn ngừa bị áp lực vì nóng tại nơi làm việc.

- [Trung Tâm Canada đặc trách về An Toàn và Sức Khỏe Nghề Nghiệp – Các Môi Trường Nóng Bức](#)
- [Làm Việc An Toàn tại BC – Áp Lực Vì Nóng](#)

Các Nơi Để Làm Mát

Khi trời bên ngoài quá nóng, nhiều nơi công cộng và các tòa nhà đô thị sẽ cho quý vị cơ hội để được làm mát. Các trung tâm cộng đồng địa phương, các thương xá, hồ bơi và thư viện thường có các khu vực có máy lạnh 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 quý vị có thể làm mát cơ thể. Nếu các nơi này có sẵn để đến hãy nhớ để ý các quy định giữ khoảng cách trong lúc COVID-19. Các trang mạng của chính phủ địa phương thường liệt kê các trung tâm cộng đồng, các vòi nước công cộng, các 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 quý vị](#).

Nếu cộng đồng địa phương quý vị không được liệt kê, vui lòng gọi cho [đô thị](#) tại địa phương quý vị hay kiểm tra trang mạng của họ để biết nơi có các trung tâm có máy lạnh để làm mát. Quý vị cũng có thể [liên lạc thư viện địa phương quý vị](#) để biết nếu họ có mở cửa.

Các Báo Động Thời Tiết của British Columbia cho Công Chúng

Khi thời tiết khắc nghiệt đe dọa, Bộ Môi Trường Canada đưa ra các báo động cho các cộng đồng bị ảnh hưởng. Hãy tìm hiểu thêm:

- [BCCDC: Hệ Thống Tiên Đoán Tác Động Nhiệt của British Columbia \(British Columbia Heat Impacts Prediction System, viết tắt BCHIPS\)](#)
- [Các Báo Động Thời Tiết của British Columbia cho Công Chúng](#)
- [Các Báo Động cho: Vùng Đô Thị Vancouver](#)

Cập nhật lần cuối: 13 tháng Tám, 2021