

# An toàn cho nhóm người chuẩn bị và mới sinh con trong thời gian nắng nóng khắc nghiệt

## Safety for the perinatal population during extreme heat

Nhiệt độ và độ ẩm có thể tăng lên trong những tháng mùa hè, khiến ngoài trời có cảm giác nóng hơn bình thường. Nắng nóng khắc nghiệt xảy ra khi nhiệt độ và độ ẩm cao hơn nhiều so với những gì chúng ta mong đợi trong một ngày hè bình thường.

Nắng nóng khắc nghiệt có thể gây hại cho sức khỏe của bất kỳ ai, nhưng những người đang mang thai hoặc mới sinh con trong vòng 6 tuần qua có thể có nguy cơ cao hơn, đặc biệt là nếu họ không được ở môi trường mát mẻ trong nhà. Cân nặng thường tăng trong khi mang thai có thể khiến cơ thể khó duy trì nhiệt độ cơ thể an toàn khi thời tiết nóng bức - điều này có thể dẫn đến bệnh do nắng nóng.

Nhiệt có thể tăng cao trong nhà khi nhiệt độ ngoài trời cao. Việc tiếp xúc với nhiệt độ trong nhà trên 31 độ C trong thời gian dài có thể gây nguy hiểm.

Nhiệt độ quá cao có thể làm tăng nguy cơ xảy ra các biến chứng liên quan đến thai kỳ. Nếu trong nhà bạn trở nên quá nóng, hãy lên kế hoạch để đi đến nơi nào đó mát hơn nếu có thể.

Bằng cách tự bảo vệ mình trước nắng nóng gay gắt, bạn có thể giúp giảm thiểu những rủi ro này.

Nếu bạn gặp các triệu chứng do nắng nóng hoặc tăng các cơn co thắt, điều quan trọng là phải nói chuyện với nhân viên hộ sinh đã đăng ký, bác sĩ gia đình hoặc bác sĩ sản khoa của bạn. Bạn cũng có thể gọi đến HealthLink BC theo số **8-1-1** bất cứ lúc nào để nói chuyện với một y tá có đăng ký hành nghề.

### Bạn có thể làm gì để giữ an toàn?

#### Giữ một không gian mát mẻ

- Bật điều hòa không khí (AC) nếu bạn có. Nhiệt độ dưới 26°C là an toàn cho hầu hết mọi người
- Nhiệt độ trong nhà trên 31°C trong thời gian dài có thể gây nguy hiểm
- Hãy mua một chiếc nhiệt kế kỹ thuật số để đo nhiệt độ phòng vì nó sẽ giúp bạn biết khi nào nhà bạn trở nên quá nóng.
- Nếu nhà bạn không có điều hòa không khí, hãy cân nhắc việc ở cùng bạn bè hoặc người thân có điều hòa không khí nếu nhà bạn quá nóng.
- Đến các trung tâm làm mát hoặc không gian cộng đồng tại địa phương, chẳng hạn như thư viện hoặc trung tâm mua sắm
- Ngủ trong căn phòng mát mẻ nhất trong nhà của bạn, ngay cả khi nó không phải là phòng ngủ của bạn
- Đóng cửa sổ trong thời gian nắng nóng trong ngày để giữ không khí mát hơn bên trong
- Che cửa sổ bằng cách sử dụng cửa chớp, rèm, màn, chăn hoặc ga trải giường để tránh ánh nắng vào ban ngày
- Nếu nhiệt độ giảm vào ban đêm và an toàn, hãy mở cửa sổ để không khí mát mẻ tràn vào
- Nếu bạn có quạt, hãy sử dụng nó để luân chuyển không khí quanh phòng. Hãy thử đặt một khay đá trước quạt. Hãy nhớ rằng quạt có thể không giúp giảm nhiệt độ nội tạng của bạn khi trời quá nóng
- Tắt đèn và các thiết bị điện tử không được sử dụng để tránh tạo thêm hơi nóng

- Sử dụng lò nướng hoặc bếp của bạn càng ít càng tốt vì điều này có thể lan tỏa hơi nóng khắp nhà của bạn

### **Giữ cơ thể mát mẻ và đủ nước**

- Uống nhiều nước và các chất lỏng khác (khoảng 3-4 lít nước mỗi ngày), đặc biệt nếu bạn đang cho con bú sữa mẹ và ngay cả khi bạn không cảm thấy khát
- Tránh uống một lượng lớn đồ uống có chứa caffein, có đường hoặc làm ngọt nhân tạo và đồ uống có cồn
- Ăn trái cây và rau củ. Chúng có hàm lượng nước cao và có thể giúp giữ nước cho bạn
- Tắm nước mát bằng vòi sen hay bồn tắm hoặc thử tắm bằng một miếng bọt biển hay ngâm chân nước mát. Bạn cũng có thể sử dụng bình xịt cá nhân để xịt nước mát
- Thử dùng túi hoặc đai chườm lạnh. Bạn cũng có thể đeo một chiếc khăn choàng ẩm hoặc mặc áo sơ mi ẩm
- Sử dụng một tấm lót giường ẩm vào ban đêm
- Mặc quần áo sáng màu, rộng rãi, thoáng khí, đeo kính râm và đội mũ/nón rộng vành nếu bạn ra ngoài. Mặc dù nên mặc quần áo sáng màu để giữ mát, loại quần áo này không có độ bảo vệ SPF trước tia nắng mặt trời nhiều như quần áo màu sẫm hơn
- Bảo vệ vùng da trần bằng cách thoa kem chống nắng có độ che phủ phổ rộng và Hệ số Bảo vệ Chống nắng (Sun Protection Factor - SPF) ít nhất là 30
- Giảm mức độ hoạt động và tránh hoạt động mạnh

Nếu bạn đang cho con bú sữa mẹ, hãy cố gắng hạn chế lượng caffeine tiêu thụ ở mức 300 mg mỗi ngày (khoảng 1<sup>1/2</sup> tách cà phê) và không uống rượu bia.

Nếu bạn đang cho con bú đồng thời trong khi mang thai, điều quan trọng là bạn phải cung cấp đủ nước cho cơ thể. Hãy thử uống đồ uống mát

không cồn, ít đường mỗi lần cho con bú ngoài các đồ uống khác trong suốt cả ngày.

### **Tránh xa nắng nóng**

- Nếu bạn phải đi ra ngoài, hãy cố gắng ở trong những khu vực mát mẻ, thoáng khí hơn như công viên lớn, có bóng râm hoặc không gian gần nước và có nhiều cây
- Cố gắng lên kế hoạch cho các hoạt động, chẳng hạn như đi đến các cuộc hẹn, vào các giờ mát mẻ hơn trong buổi sáng và buổi tối. Điều này có thể giúp bạn dễ dàng ở trong một nơi mát mẻ hơn trong những giờ nóng nhất trong ngày
- Nếu bạn làm việc ngoài trời hoặc trong một môi trường không có hệ thống làm mát tốt, chẳng hạn như điều hòa không khí, hãy nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe hoặc nhân viên phụ trách an toàn tại nơi làm việc để tìm hiểu xem có những biện pháp nào được áp dụng nhằm giảm nguy cơ mắc bệnh do nắng nóng

### **Bệnh do nắng nóng ở mức độ từ nhẹ đến trung bình có những triệu chứng gì?**

Một số triệu chứng của bệnh do nắng nóng ở mức độ từ nhẹ đến trung bình bao gồm:

- Cáu kỉnh
- Khát nước hoặc khô miệng
- Nhịp tim nhanh ngay cả khi nghỉ ngơi
- Nhìn chung cảm thấy không khỏe
- Đổ mồ hôi nhiều
- Chuột rút ở cơ bắp
- Nổi mẩn do nhiệt hoặc phù nề (sưng) do nhiệt
- Sưng tấy, đặc biệt là ở bàn tay và bàn chân
- Mệt mỏi, yếu, và cảm thấy khó chịu
- Cảm thấy choáng váng hoặc chóng mặt
- Đau đầu
- Mất phương hướng
- Đi tiểu ít hơn và nước tiểu có màu rất sẫm

- Nhiệt độ cơ thể cao hơn 38°C (100°F)
- Cảm giác buồn nôn mới xuất hiện hoặc khác với bất kỳ cơn buồn nôn nào đã có từ trước trong thai kỳ

Hầu hết các bệnh do nắng nóng ở mức độ nhẹ/trung bình, đôi khi được gọi là kiệt sức do nắng nóng, có thể được điều trị tại nhà nếu được phát hiện sớm. Nếu bạn đang có các dấu hiệu của bệnh do nắng nóng ở mức độ nhẹ/trung bình, hãy bắt đầu hạ nhiệt cho bản thân ngay lập tức. Nếu các triệu chứng của bạn kéo dài hơn 1 giờ, thay đổi, trở nặng hơn hoặc khiến bạn lo lắng, hãy liên hệ với một chuyên gia chăm sóc sức khỏe. Nếu bạn không chắc về các triệu chứng của mình, bạn có thể gọi đến HealthLink BC theo số **8-1-1** bất cứ lúc nào để nói chuyện với Y tá đã Đăng ký.

### **Bệnh do nắng nóng nghiêm trọng có những triệu chứng gì?**

Một số triệu chứng của bệnh do nắng nóng nghiêm trọng bao gồm:

- Da nóng và đỏ bừng hoặc rất nhợt nhạt
- Không đổ mồ hôi
- Buồn nôn/mắc ói và/hoặc nôn/ói mửa dữ dội
- Ngất xỉu hoặc hôn mê
- Tăng nhịp tim và thở nhanh, thở dốc
- Lú lẫn bất thường và đầu óc bị giảm sự tỉnh táo
- Cảm thấy uể oải
- Khó khăn khi nói
- Các vấn đề bất thường về phối hợp
- Đi tiểu rất ít và nước tiểu có màu rất sẫm
- Nhiệt độ cơ thể cao hơn 39°C (102°F)

Gọi **9-1-1** hoặc số điện thoại khẩn cấp tại địa phương nếu bạn nghi ngờ mình bị bệnh nghiêm trọng liên quan đến nhiệt và tiếp tục cố gắng làm mát cho bản thân hoặc người bạn đang chăm sóc cho đến khi có người đến giúp. Trong khi chờ đợi sự trợ giúp, hãy làm mát cho người đó bằng cách:

- Di chuyển họ đến một nơi mát mẻ nếu có thể;

- Cởi bỏ bớt quần áo;
- Đắp nước lạnh, khăn ướt hoặc túi chườm đá quanh cơ thể, đặc biệt là vùng cổ, nách và bẹn.

Các dấu hiệu của bệnh liên quan đến nhiệt cũng có thể tương tự như các biến chứng khác mà có thể phát sinh trong giai đoạn mang thai và sau sinh. Nhiều phụ nữ mang thai có huyết áp thấp trong giai đoạn đầu của thai kỳ. Thời tiết ẩm khiến máu dồn về da để loại bỏ nhiệt lượng dư thừa, điều này có khả năng làm giảm huyết áp thêm nữa. Điều này có thể dẫn đến cảm giác đau đầu, choáng váng hoặc thậm chí gây ra ngất xỉu. Bất kỳ triệu chứng nào của bệnh liên quan đến nhiệt đều có thể trở nên trầm trọng hơn nếu người đó mắc các bệnh lý tiềm ẩn như béo phì, bệnh thận hoặc bệnh tim.

Liên hệ với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn hoặc đến bệnh viện ngay lập tức nếu bạn cảm thấy:

- Chuyển động của thai nhi giảm đi
- Dịch rỉ hoặc tuôn chảy hoặc chảy máu từ âm đạo mà không ngừng sau khi đi vệ sinh
- Đau dạ dày hoặc đau bụng dữ dội không dứt
- Lưng dưới bị đau hoặc căng tức bất thường
- Các cơ co thắt không biến mất khi bạn đi bộ, nghỉ ngơi hoặc tắm nước ấm
- Cảm giác có điều gì đó không ổn

Nhiều phụ nữ mang thai sẽ cảm thấy cơn co thắt Braxton Hicks (hay còn gọi là cơn co giả ở bụng lúc có lúc không). Tình trạng mất nước có thể khiến cơn co giả diễn ra nhiều hơn. Thời tiết nóng không phải là nguyên nhân gây chuyển dạ sớm. Điều quan trọng là bất kỳ người nào cảm thấy bụng căng cứng hơn bình thường đều nên được nữ hộ sinh, bác sĩ hoặc bác sĩ sản khoa khám.

### **Hệ thống cảnh báo nắng nóng của BC**

Hệ thống Ứng phó và Cảnh báo Nắng nóng (Heat Alert and Response System) của BC, hay còn gọi là BC HARS, xác định hai loại sự kiện nắng nóng -

cảnh báo nắng nóng và trường hợp khẩn cấp về nắng nóng gay gắt nguy hiểm hơn - được kích hoạt bởi các phạm vi nhiệt độ cụ thể để bắt đầu các hành động ứng phó được khuyến nghị. Cơ quan Môi trường và Biến đổi Khí hậu Canada (Environment and Climate Change Canada) đưa ra các cảnh báo và bạn có thể đăng ký để nhận thông báo đầy về nắng nóng đến điện thoại thông minh của mình thông qua [ứng dụng WeatherCAN](#) cho bất kỳ/tất cả các địa điểm đã chọn trước.

### **Để biết thêm thông tin**

Để biết thêm thông tin về nắng nóng khắc nghiệt, hãy xem:

[https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/public-safety-and-emergency-services/emergency-preparedness-recovery/embc/preparedbc/preparedbc-guides/preparedbc\\_extreme\\_heat\\_guide.pdf](https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/public-safety-and-emergency-services/emergency-preparedness-recovery/embc/preparedbc/preparedbc-guides/preparedbc_extreme_heat_guide.pdf)

Để biết thêm thông tin về bệnh do nắng nóng và đảm bảo an toàn cho trẻ em trong thời gian nắng nóng khắc nghiệt, hãy xem:

- [HealthLinkBC File #35 Bệnh do Nắng nóng](#)
- [HealthLinkBC File #35b An toàn cho Trẻ sơ sinh và Trẻ nhỏ Trong thời gian Nắng nóng Khắc nghiệt](#)

Để biết thêm thông tin về các loại thực phẩm và đồ uống cần hạn chế hoặc tránh khi mang thai hoặc cho con bú sữa mẹ, vui lòng truy cập:

- [Cơ hội Tốt nhất cho Em bé](#)
- [HealthLinkBC File #38d Mang thai và Sử dụng Rượu bia](#)

Để biết thêm thông tin về chuyển dạ sớm, vui lòng truy cập:

- [HealthLink BC File Chuyển da Sớm](#)

---

Để biết thêm các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập trang [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi số **8-1-1** (miễn phí). Đối với người khiếm thính và lặn tai, hãy gọi số **7-1-1**. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.