



An toàn cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ trong thời gian nắng nóng khắc nghiệt

Safety for infants and young children 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 trẻ sơ sinh (0-1 tuổi) và trẻ nhỏ (1-5 tuổi) có thể có nguy cơ cao hơn bị bệnh do nắng nóng, đặc biệt nếu trẻ không được ở trong môi trường mát mẻ trong nhà.

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. Nếu trong nhà bạn trở nên quá nóng, hãy lên kế hoạch để đi đến nơi nào đó mát hơn nếu có thể.

Bạn có thể làm gì để ngăn ngừa bệnh do nắng nóng?

Giữ mát ở trong nhà

- 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
- Mua một chiếc nhiệt kế kỹ thuật số để giúp bạn biết khi nào nhà bạn trở nên quá nóng.
- Nếu nhà bạn không có không gian 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
- Lên kế hoạch cho các hoạt động thú vị: tìm các không gian cộng đồng có điều hòa không khí, chẳng hạn như thư viện hoặc trung tâm cộng đồng/giải trí
- 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 chắn ánh nắng
- Nếu nhiệt độ giảm vào ban đêm và an toàn, hãy mở cửa sổ để không khí mát mẻ tràn vào
- Tắt đèn và các thiết bị điện tử không sử dụng để tránh thêm hơi nóng
- Sử dụng lò nướng hoặc bếp của bạn càng ít càng tốt
- Không hướng quạt thẳng vào đứa con sơ sinh hoặc con nhỏ của bạn vì điều này có thể làm trẻ mất nước. Quạt có thể không giúp ngăn ngừa bệnh do nắng nóng nếu nhiệt độ trong nhà trên 35°C
- Cho con bạn tắm trong bồn tắm hoặc tắm bằng bọt biển có người giám sát, ở nhiệt độ phòng bình thường

Giữ mát ở ngoài trời

Trong đợt nắng nóng khắc nghiệt, bạn có thể giảm nguy cơ mắc bệnh do nắng nóng bằng cách để trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ ở trong không gian mát mẻ trong nhà vào những giờ nóng nhất trong ngày. Nếu trẻ phải ra ngoài trời, bạn có thể giảm nguy cơ trẻ mắc bệnh do nắng nóng bằng cách:

- Cho trẻ mặc quần áo sáng màu, rộng rãi, nhẹ; một chiếc mũ/nón rộng vành không có dây buộc; và kính râm bảo vệ chống tia cực tím. Mặc dù nên mặc quần áo sáng màu để giữ mát, hãy nhớ rằng loại áo quần này không cung cấp sự bảo vệ đối với tia nắng mặt trời nhiều bằng quần áo tối màu
- Đối với trẻ từ 6 tháng tuổi trở lên, thoa kem chống nắng có khả năng bảo vệ chống tia UVA và UVB và Hệ số Bảo vệ Chống nắng (Sun Protection Factor - SPF) từ 30 trở lên cho vùng da trần. Kem chống nắng sẽ không bảo vệ đứa con sơ sinh hoặc con nhỏ của bạn khỏi nắng nóng, nhưng cháy nắng có thể làm cho các

bệnh do nắng nóng trở nên tồi tệ hơn hoặc có nhiều khả năng xảy ra hơn

- Cách an toàn nhất là giữ trẻ dưới 12 tháng tuổi tránh ánh nắng trực tiếp
- Thường xuyên nghỉ giải lao theo lịch trình đã sắp xếp từ trước trong bóng râm hoặc trong khu vực mát mẻ trong nhà
- Đến những công viên lớn có cảnh quan bao gồm nước và có nhiều cây xanh vì những nơi này mát mẻ và thoáng gió hơn. Bạn cũng có thể tìm kiếm các sân chơi nước phun (splash pads), công viên nước hoặc hồ bơi phù hợp với lứa tuổi
- Sử dụng xe đẩy thoáng khí hơn có tấm lưới hoặc gỡ bỏ tấm phía sau có thể giúp lưu thông không khí xung quanh con bạn. Giữ cho đứa con sơ sinh của bạn ở trong bóng mát trong xe đẩy của trẻ bằng cách sử dụng ô/dù cũng sẽ giúp giữ mát cho trẻ

Đảm bảo Đủ nước

0-6 tháng

- Cho trẻ bú sữa mẹ hoặc sữa công thức nhiều hơn bình thường.
- Đặt khăn, tấm lót hoặc tã lót giữa bạn và đứa con sơ sinh của bạn trong thời gian cho trẻ bú. Một chiếc khăn lau thấm ướt để trong khuỷu tay của bạn cũng có thể hữu ích
- Thử cho con bú sữa mẹ khi đang nằm

Nếu bạn đang cho con bú sữa mẹ, bạn cũng cần phải cung cấp nhiều nước cho cơ thể; hãy thử uống đồ uống mát không cồn, ít đường trong mỗi lần cho bú ngoài các đồ uống khác trong suốt cả ngày.

6 tháng trở lên

- Cho trẻ bú nhiều sữa mẹ hoặc sữa công thức hơn bình thường, cũng như uống một lượng nước nhỏ giữa các lần bú. Bạn cũng có thể cho trẻ ăn thêm “đồ ăn nhẹ” cùng với sữa mẹ để đảm bảo trẻ đủ nước.

1 tuổi trở lên

- Thường xuyên cho trẻ uống nước làm thức uống chính, ngay cả khi trẻ không khát. Hãy cân nhắc việc cung cấp nước theo nhiều cách khác nhau như dùng bình nước hoặc cốc có ống hút phù hợp với độ tuổi và cho trẻ ăn

những thực phẩm có lượng chất lỏng cao hơn như sinh tố trái cây và sữa.

- Cố gắng cho con bạn uống từ 1 đến 1.5L (4-6 cốc) nước mỗi ngày
- Tránh đồ uống có đường, có ga và chứa caffeine để giảm nguy cơ mất nước.

An toàn trong Xe hơi

- Đừng bao giờ để đứa con sơ sinh hoặc con nhỏ của bạn một mình trong xe, ngay cả khi cửa sổ đang mở. Nhiệt độ có thể nhanh chóng tăng lên đến mức gây tử vong, khiến cho đứa con sơ sinh và con nhỏ của bạn bị nóng quá
- Sử dụng tấm che nắng trên cửa sổ để chắn nắng khi đi xe hơi. Việc phủ ghế xe hơi bằng thảm, khăn, chăn, hoặc đai quần trẻ em có thể hạn chế lưu thông không khí xung quanh con bạn và làm tăng nguy cơ mắc bệnh do nắng nóng
- Mặc cho trẻ sơ sinh một lớp, không có mũ hoặc đồ che chân, chẳng hạn như tất/vớ và giày
- Cho con bạn bú thêm trong những chuyến đi xa bằng xe hơi vì máy lạnh xe hơi có thể gây mất nước
- Dừng lại và đánh thức con bạn dậy để bú nếu trẻ buồn ngủ khi đi lại trong thời tiết nắng nóng

Giữ mát trong khi ngủ

- Cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ ngủ trong phòng mát nhất trong nhà, ngay cả khi đây không phải là phòng ngủ của trẻ
- Ngủ trong cùng phòng với đứa con sơ sinh của bạn trong 6 tháng đầu. Đây là cách an toàn nhất cho trẻ, cho dù là các giấc ngủ ngắn vào ban ngày hay ban đêm
- Cho đứa con sơ sinh hoặc con nhỏ của bạn chỉ mặc tã khi đi ngủ. Điều này có thể giúp trẻ mát mẻ và cảm thấy thoải mái hơn
- Đối với trẻ sơ sinh, hãy bỏ vật đệm thêm (chẳng hạn như các tấm chắn thành cũi - crib bumpers) hoặc chặn dày ra khỏi bề mặt ngủ. Nệm cũi cứng được khuyến dùng để có giấc ngủ an toàn hơn và cũng có thể giúp không khí lưu thông xung quanh em bé của bạn

- Đối với trẻ em, việc ngủ trên một tấm nệm cứng và sử dụng một chiếc gối cứng có thể giúp giữ cho trẻ mát hơn trong khi ngủ

Gỡ bỏ các tấm phủ nệm không thấm nước vì chúng thường gây tiết mồ hôi nhiều hơn. Đối với thời tiết cực kỳ nóng, hãy cân nhắc các lựa chọn khác cho chứng đái dầm như tã quần vào ban đêm, dùng khăn đặt bên trên đệm hoặc sử dụng thảm thấm nước dùng một lần.

Điều quan trọng là phải tiếp tục thực hiện các phương pháp ngủ an toàn trong thời gian nắng nóng khắc nghiệt để giảm nguy cơ xảy ra Hội chứng Đột tử ở Trẻ sơ sinh (Sudden Infant Death Syndrome - SIDS). Để biết thêm thông tin, hãy xem: [HealthLinkBC File #46 Tử vong ở trẻ sơ sinh liên quan đến giấc ngủ.](#)

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 đẩy 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.

Để biết thêm thông tin về giữ mát cho trẻ em, hãy xem:

<https://www.canada.ca/content/dam/hc->

[sc/documents/services/publications/healthy-living/keep-children-cool-extreme-heat/extreme-heat-brochure-keep-children-cool-en.pdf](https://www.healthlinkbc.ca/documents/services/publications/healthy-living/keep-children-cool-extreme-heat/extreme-heat-brochure-keep-children-cool-en.pdf).

Để biết thêm thông tin về an toàn dưới nắng mặt trời, hãy xem:

- [HealthLinkBC File #26 An toàn trong nắng cho trẻ em](#)
- [HealthLinkBC File #35c Bệnh do nắng nóng ở trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ](#)
- [Những Bước Đầu tiên của Trẻ ở Tuổi Tập đi](#)

Để biết thêm thông tin về giấc ngủ an toàn hơn cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ, hãy xem:

- [Cơ hội Tốt nhất cho Em bé: Giấc ngủ](#)
- [HealthLinkBC File #107 Giấc ngủ an toàn cho trẻ sơ sinh](#)
- [Dịch vụ Toàn sản BC \(Perinatal Services BC\): Giấc ngủ An toàn hơn cho Trẻ sơ sinh](#)
- [Những Bước Đầu tiên của Trẻ ở Tuổi Tập đi: Giấc ngủ và Đưa con Tuổi tập đi của Bạn](#)

Để biết thêm thông tin về cho con bú sữa mẹ, hãy xem:

- [Cơ hội Tốt nhất cho Em bé](#) (tr. 93)
- [HealthLinkBC File #70 Cho Con Bú sữa Mẹ](#)

Để biết thêm thông tin an toàn về cách giữ an toàn cho người mang thai hoặc giai đoạn đầu sau sinh trong khi nắng nóng khắc nghiệt, hãy xem: [HealthLink File #35a An toàn cho nhóm người chuẩn bị và mới sinh con trong thời gian nắng nóng khắc nghiệt.](#)

Để biết các khuyến nghị về cách làm cho chất lỏng trở nên thú vị hơn, hãy xem:

<https://appetitetoplay.com/healthy-eating/tips-ideas/hydration-kids>.

Để biết thêm các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập

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 hoặc gọi số **8-1-1** (miễn phí). Đối với người khiếm thính và lạng tai, hãy gọi số **7-1-1**.

Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.