



Cảnh báo hàng tuần June 20th, 2024

Texas Sóng nhiệt ở Texas góp phần làm gia tăng số ca tử vong do nắng nóng ở Hoa Kỳ

4 trên 10 người trưởng thành ở Texas được khảo sát biết rằng số ca tử vong do nắng nóng đang tăng lên

Từ năm 2021 đến năm 2023, số ca tử vong do nắng nóng ở Hoa Kỳ đã tăng thêm 44%. Gần một nửa số người trưởng thành ở Texas được khảo sát (44%) đã nghe nói về xu hướng gia tăng này trong tuần trước. Trong số 542 người trưởng thành được khảo sát ở 5 tiểu bang, những người từ 50 tuổi trở lên nhận thức được sự gia tăng số ca tử vong do nắng nóng cao hơn so với những người dưới 50 tuổi (39% so với 24%), tỷ lệ nam giới nắm được thông tin này cũng cao hơn so với nữ giới (36% so với 25%). Từ năm 2021 đến năm

Nhiệt độ cực cao có thể gây tử vong như thế nào

Sốc nhiệt xảy ra khi cơ thể bạn quá nóng. Đây là **nguyên nhân chính** dẫn đến tử vong do nhiệt. Hiểu hiện tượng này xảy ra như thế nào sẽ nắm được lý do vì sao việc phòng ngừa lại quan trọng đến vậy. Khi ở nhiệt độ cao, cơ thể bạn:

- **Không điều chỉnh được nhiệt độ.** Thông thường, mồ hôi và lưu lượng máu chảy tới da sẽ giúp bạn làm mát. Khi nhiệt độ cực cao, cơ thể bạn phải cố gắng thích nghi, khiến nhiệt độ cơ thể tăng cao đến mức nguy hiểm.
- **Bị mất nước.** Nhiệt độ cao khiến bạn đổ mồ hôi nhiều hơn. Nếu nước trong cơ thể bạn bị mất đi do đổ mồ hôi mà không được bù đắp, bạn sẽ bị mất nước và không thể tiếp tục đổ mồ hôi để làm mát. Cơ thể bạn nóng lên.
- **Có thể dẫn đến tổn thương nội tạng.** Quá nóng và mất nước sẽ làm thay đổi lưu lượng máu đến các cơ quan quan trọng, gây sưng tấy và có thể khiến các cơ quan bị tổn hại. Bộ não, tim, ruột và thận có nguy cơ cao nhất.
- **Có thể bị sốc.** “Sốc” là phản ứng của cơ thể khi huyết áp giảm đột ngột. Tình trạng này còn hạn chế lưu lượng máu và lưu thông oxy và cuối cùng có thể dẫn đến tử vong.

Ngăn ngừa sốc nhiệt (và các triệu chứng)

Cấp nước; tránh nắng khi trời nắng nóng (đặc biệt là vào những thời điểm nóng nhất trong ngày); mặc quần áo rộng rãi; và ở trong không gian có máy lạnh khi có thể. Nếu bạn hoặc ai đó ở cùng bạn bị chóng mặt, chuột rút, buồn nôn hoặc đổ mồ hôi nhiều, hãy đi khám ngay lập tức.

Hãy ưu tiên bảo vệ 3 nhóm người sau

Những người mắc các bệnh nền như bệnh tim có nguy cơ bị sốc nhiệt cao hơn vì cơ thể họ thường không thể chịu thêm áp lực từ nhiệt độ cao. Người già trên 75 tuổi cũng gặp khó khăn trong việc làm mát vì tuyến mồ hôi của họ có thể phản ứng chậm hơn. Trẻ sơ sinh (<1 tuổi) có nguy cơ cao hơn vì hệ thống điều hòa thân nhiệt của cơ thể trẻ vẫn đang phát triển.

Tuyên truyền để ngăn ngừa tử vong do nắng nóng ở Texas

Vui lòng chia sẻ thông tin dưới đây. Cư dân Texas có thể quay số 2-1-1, nghe các đài tin tức địa phương hoặc truy cập [vào đây](#) về xem bản đồ các vị trí trung tâm làm mát.

Báo cáo tuần này dựa trên phản hồi của 542 cư dân trưởng thành của Texas (53 người), St. Louis, MO (146 người), Baltimore, MD (169 người), Omaha, NE (86 người) và Colorado (88 người) được khảo sát từ ngày 15-17 tháng 6 năm 2024. Vui lòng Tìm hiểu thêm thông tin tại [iHeard Texas](#).

Tài nguyên có thể chia sẻ

Nhấp để tải xuống tài nguyên để chia sẻ trong cộng đồng của bạn.
Hãy nhớ kèm theo #iHeardTexas #iHeardTX khi chia sẻ trên mạng xã hội!

Tầm quan trọng của nhận thức về nhiệt

Nhiệt độ cực cao
iHeard Texas

Điều gì khiến nhiệt độ trở nên nguy hiểm?

Nhiệt độ cực cao khiến cơ thể phải làm việc vất vả hơn để làm mát. Nó có thể...

- Gây áp lực lên hệ thống làm mát tự nhiên của cơ thể.** Cơ thể không đổ mồ hôi và tăng lưu lượng máu đến da đủ để làm mát, do đó nhiệt độ cơ thể tăng lên.
- Gây mất nước.** Đổ mồ hôi làm chúng ta mất hơn, nhưng nếu lượng nước mất đi không được bù đắp, chúng ta sẽ bị mất nước. Cơ thể chúng ta không thể đổ mồ hôi đủ để hạ nhiệt nữa.



iHeard Texas

- Gây tổn thương nội tạng.** Quá nóng và mất nước gây sưng tấy và thay đổi lưu lượng máu đến các cơ quan quan trọng như bộ não, tim và thận. Nó có thể dẫn đến các vấn đề về hô hấp và suy nội tạng.
- Khiến tình trạng sức khỏe hiện tại trở nên tồi tệ hơn.** Thời tiết nóng ảnh hưởng đến chất lượng không khí, gây ra các cơn hen suyễn và làm các triệu chứng của Bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính trở nên trầm trọng hơn. Nhiệt độ cao cũng có thể làm tăng nguy cơ đau tim và đột quỵ.



Trước tiên hãy bảo vệ ba nhóm người này
iHeard Texas

Bất kỳ ai cũng có thể bị sốc nhiệt, nhưng những nhóm người này có nguy cơ cao hơn

Đối tượng?	Tại sao?
Những người đang mắc các bệnh nền như bệnh tim	Cơ thể của họ thường không thể chịu thêm áp lực từ nhiệt độ cao
Người già trên 75 tuổi	Tuyến mồ hôi của họ có thể phản ứng chậm hơn
Trẻ sơ sinh (<1 tuổi)	Hệ thống điều hòa thân nhiệt của cơ thể họ vẫn đang phát triển.



Nguồn thông tin: Mayo Clinic, Weather.gov

chú thích được đề xuất:

Hãy nhớ rằng, nhiệt độ cực cao có thể gây nguy hiểm. Hãy cấp nước, tìm bóng mát và chăm sóc bản thân. Tuyên truyền về tầm quan trọng của việc làm mát và giữ an toàn!

#iHeardTexas #An toàn Nhiệt #Làm mát

[Download here](#)

Đột quy do nhiệt, vấn đề lớn là gì?



chú thích được đề xuất:

Trong cái nóng gay gắt của mùa hè, bạn hãy nhớ kiểm tra cảm giác của bản thân và những người xung quanh về nhiệt độ. Hãy áp dụng những lời khuyên này để giữ an toàn và khỏe mạnh!

#iHeardTexas #An toàn Nhiệt #Làm mát

[Download here](#)

SỰ NGUY HIỂM! Nhiệt có thể gây hại!



iHeard Texas

Nhiệt độ cực cao và không khí ẩm ướt khiến bệnh hen suyễn trở nên trầm trọng hơn, ngay cả đối với những vận động viên trẻ như Rae. Hít thở không khí nóng khiến đường hô hấp bị thu hẹp và thắt chặt, gây khó thở.

Nguồn: Mạng lưới hen suyễn dị ứng

iHeard Texas

Hãy bảo vệ Doug và những người bạn quan tâm an toàn khi nhiệt độ cao.

- **Cấp nước:** Nước giúp làm loãng chất nhầy trong phổi và dưỡng hô hấp. Nó còn giúp làm mát cơ thể bạn. 💧
- **Hạn chế thời gian ở nơi nắng nóng:** Ở trong nhà hoặc thường xuyên nghỉ ngơi trong bóng râm. 🌿
- **Hãy chuẩn bị sẵn sàng:** Hãy để ống hít hoặc thuốc trị hen suyễn ở gần để kiểm soát các triệu chứng. 🚑

chú thích được đề xuất:

Bạn có biết rằng nhiệt độ quá cao và độ ẩm cao có thể khiến các triệu chứng ở những người mắc bệnh hen suyễn trầm trọng thêm? Hãy liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn nếu các triệu chứng của bạn trở nên tồi tệ hơn.

#iHeardTexas #Nhiệt độ và Sức khỏe #Làm mát #Nhận thức về bệnh hen suyễn

[Download here](#)

BEWARE! Heat is here!

Nhiệt độ cực cao
iHeard Texas

Ba, người ông yêu quý, ngồi bên ngoài ngôi nhà của mình vào một ngày nắng nóng ở Texas. Ông đã không uống một ngụm nước nào trong nhiều giờ và bắt đầu cảm thấy mệt mỏi.

iHeard Texas

Jack cảm thấy chóng mặt và bần rùn. Cơ thể ông phải cố gắng hạ nhiệt khi nhiệt độ tăng vọt lên trên 90°F.

Khi thời tiết nắng nóng, cơ thể tự làm mát chủ yếu bằng cách đổ mồ hôi. Mồ hôi bay hơi giúp điều hòa thân nhiệt của bạn. Nhưng khi thời tiết nóng ẩm, cơ thể không thể tự làm mát hiệu quả.

Nguồn: Mayo Clinic

Bệnh liên quan đến nhiệt có thể xảy ra nhanh chóng
iHeard Texas

Đổ mồ hôi nhiều, chuột rút, buồn nôn và đau đầu là dấu hiệu của bệnh do nắng nóng.

Đổ mồ hôi nhiều buồn nôn và đau đầu là dấu hiệu của bệnh do nắng nóng

Nếu nhiệt độ cơ thể cốt lõi của bạn đạt tới 104 F (40 C), bạn có thể bị sốc nhiệt. Da đỏ bừng, nóng và khô, lú lẫn, mất ý thức là dấu hiệu của sốc nhiệt.

Nguồn: Mayo Clinic

Hãy quan tâm đến hàng xóm và những người thân yêu của bạn.
iHeard Texas

Hãy đảm bảo rằng họ...

- **được cấp nước:** Thường xuyên uống nhiều nước. 💧
- **Hạ nhiệt:** Sử dụng quạt, điều hòa hoặc tới các trung tâm làm mát. ❄️
- **Tránh nắng nóng đỉnh điểm:** Ở trong nhà vào những thời điểm nóng nhất trong ngày. 🌞

chú thích được đề xuất:

☐☐ Đừng để nắng nóng ảnh hưởng tới sức khỏe của bạn! ☀️☐ Kiệt sức do nhiệt và sốc

nhật là những rủi ro nghiêm trọng trong mùa hè. Tuy nhiên nhận thức về các bệnh liên quan đến nắng nóng và giúp mọi người được an toàn! □
#iHeardTexas #Nhiệt độ và Sức khỏe #Làm mát #Nhận thức về sức nhiệt

[Download here](#)

Tài nguyên HOT HOT... Đọc tất cả về chúng!



Hãy giữ cho mọi người được an toàn và khỏe mạnh trong thời tiết nắng nóng. Hãy chia sẻ những thông tin này với người xung quanh bạn để tất cả chúng ta được an toàn và được bảo vệ khỏi cái nóng ☀.

#iHeardTexas #An toàn Nhiệt #Làm mát

[Download here](#)

Tài Nguyên Kết Hợp

Nhấp để tải xuống bản PDF thân thiện với máy in với tất cả thông tin ở trên!

[Download here](#)

Tìm thêm thông tin về những chủ đề y tế công cộng đang là xu hướng trong tuần này.

[iHeard Texas dashboard](#)

Khám phá các chủ đề cảnh báo trước đây cũng như đồ họa in và kỹ thuật số có thể chia sẻ.

[iHeard alert library](#)



[Texas CEAL website](#)

[NIH CEAL website](#)

Was this forwarded to you?
Sign up to receive weekly alerts.

Institute for Health Disparities | 3500 Camp Bowie Blvd EAD 248E | Fort Worth, TX 76107 US

[Unsubscribe](#) | [Update Profile](#) | [Constant Contact Data Notice](#)



Try email marketing for free today!