



## “Nóng Quá Xá” – Chuẩn Bị Khi Gặp Thời Tiết Quá Nóng Bức

*Thông tin dành cho Quý Vị Cao Niên  
và Những Người Săn Sóc Của Họ*

**Q**uý vị có biết mỗi năm số người chết vì “những lúc thời tiết quá nóng bức” nhiều hơn chết vì bão tố, sét đánh, gió lốc, lụt lội, và động đất nhập lại không?<sup>2</sup> Bất cứ ai cũng có thể bị ảnh hưởng nguy hại vì thời tiết nóng bức, nhưng những người cao niên đặc biệt dễ bị nguy hại.

Những lúc thời tiết nóng bức là những lúc nhiệt độ cao trung bình của một vùng cộng thêm 10 độ F hoặc hơn và kéo dài trong một thời gian.<sup>3</sup>

Người ta tin rằng những lúc thời tiết quá nóng bức sẽ có tác động mất cân đối đến sức khỏe quần chúng ở các thành phố. Một lý do là vì đường lộ và nhà cửa hấp thụ năng lượng mặt trời và giúp hình thành những “đảo nóng.” Trong lúc ở những vùng quê khí hậu mát đi vào ban đêm, thì các thành phố vẫn giữ sức nóng đã hấp thụ. Do đó cư dân thành thị ít được mát mẻ hơn vào ban đêm. Tuy nhiên, có những biện pháp mà người cao niên, người chăm sóc người của họ, và các vị lãnh đạo cộng đồng có thể áp dụng để giảm bớt những tác động của lúc thời tiết quá nóng bức.

### Ai Gặp Nguy Hiểm Khi Thời Tiết Quá Nóng Bức?

Người cao niên, cũng như các trẻ nhỏ, thường gặp nhiều rủi ro hơn khi thời tiết quá nóng bức. Đối với số lượng người cao niên ngày càng đông, cơ chế làm mát trong người có thể trở nên bị khiếm khuyết. Sống đơn độc hoặc phải nằm liệt giường và không còn có thể chăm sóc cho bản thân làm tăng thêm mối nguy cơ.

Những tình trạng sức khỏe hiện có như bệnh kinh niên, đầu óc kém minh mẫn, và bệnh béo phì cũng có thể làm cho người đó dễ bị nguy hại hơn. Người đang dùng một vài loại thuốc nào đó cũng dễ bị.

Ngoài ra, người sống trên các lầu cao của các nhà cao tầng mà không có máy lạnh càng dễ bị ảnh hưởng của thời tiết quá nóng bức. Việc tham gia các sinh hoạt gắng sức ở ngoài trời và uống rượu trong lúc thời tiết nóng bất thường càng làm tăng thêm các rủi ro do thời tiết nóng gây ra.

*Trong suốt một mùa hè trung bình, tại Hoa Kỳ có khoảng 1.500 người chết vào những lúc quá nóng bức.<sup>1</sup> Vào năm 1995, chỉ riêng một đợt nóng ở Chicago đã làm thiệt mạng hơn 700 người. Tại Châu Âu, một đợt nóng kỷ lục làm khoảng 35.000 người chết vào năm 2003. Trong cả hai vụ, đa số nạn nhân là từ 65 tuổi trở lên.*

*“Những lúc thời tiết quá nóng bức” gây tử vong một cách khó ngờ. Những nhóm dễ bị nguy hại như những người cao niên càng đặc biệt có nguy cơ cao.*

*Điều đáng mừng là có những biện pháp đơn giản mà người ta có thể áp dụng để tự bảo vệ.*

## Làm Sao Tôi Có Thể Giảm Bớt Tiếp Xúc Đến Thời Tiết Quá Nóng Bức?

Cách tốt nhất để chống lại thời tiết quá nóng là ngăn ngừa. Máy lạnh là một trong những yếu tố bảo vệ hay nhất để chống lại bệnh tật và chết chóc vì nóng.<sup>4</sup> Chỉ cần vài tiếng đồng hồ một ngày trong phòng có máy lạnh có thể giảm được nhiều nguy cơ. Quạt điện có thể làm dễ chịu nhưng khi nhiệt độ nóng nằm trong vòng 90, thì quạt sẽ không ngăn được bệnh do nóng.

Trong những lúc quá nóng bức, các cách phòng ngừa sau đây có thể cứu được mạng sống:

- Đến các tòa nhà có máy lạnh trong cộng đồng của mình, nếu nhà quý vị không có máy lạnh. Các tòa nhà này có thể bao gồm: trung tâm người cao niên, rạp hát, thư viện, khu thương xá, hoặc những nơi được chỉ định là “trung tâm làm mát” (cooling centers.)
- Tắm vòi sen hay tắm bồn bằng nước mát.<sup>5</sup>
- Uống nhiều chất lỏng. Đừng chờ đến khi khát mới uống. Nếu bác sĩ dặn quý vị hạn chế lượng chất lỏng, hỏi bác sĩ xem quý vị được uống đến mức nào khi trời nóng. Tránh những thức uống có chất cà-phê-in, rượu, hoặc nhiều đường. Các thức uống này làm cơ thể khô nước.
- Hỏi bác sĩ hoặc nhân viên khác cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho quý vị xem các loại thuốc quý vị đang dùng có làm quý vị tăng khả năng bị bệnh vì trời nóng hay không.
- Mặc quần áo mỏng, màu sáng, và rộng rãi.
- Đến thăm những người dễ bị bệnh ít nhất hai lần một ngày. Để ý những dấu hiệu có thể mắc bệnh vì trời nóng, ví dụ như da nóng khô, lẫn lộn, ảo giác, và hung hăng.
- Gọi 9-1-1 nếu cần được chăm sóc.

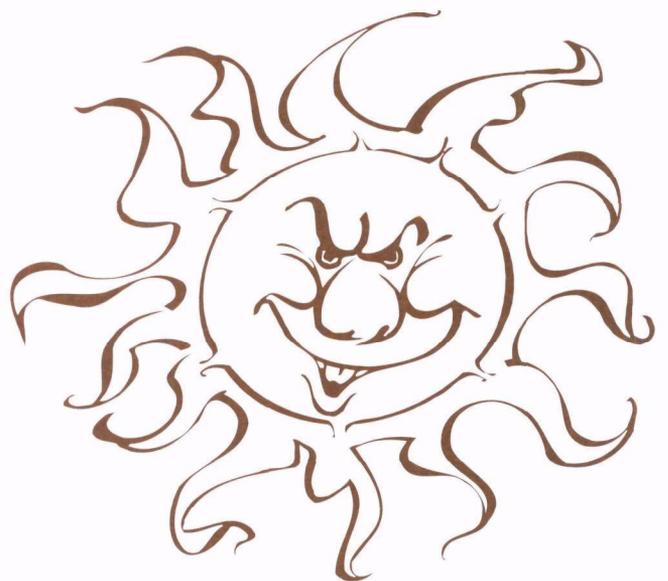
## Thời Tiết Quá Nóng Bức Ảnh Hưởng Đến Cơ Thể Như Thế Nào?

Cơ thể thường tự làm mát bằng cách tăng lượng máu vào da và đổ mồ hôi. Bệnh do trời nóng gây ra và tử vong xảy ra khi hệ thống kiểm soát nhiệt độ trong cơ thể bị quá tải. Khi điều đó xảy ra, đổ mồ hôi có thể không đủ. Độ ẩm cao có thể khiến cơ thể khó tự làm mát hơn.

## Trời Quá Nóng Bức và Bị Trúng Nắng (Cảm Nhiệt) liên quan đến nhau như thế nào?

Bị trúng nắng (cảm nhiệt) là hậu quả nghiêm trọng nhất vào những lúc trời quá nóng bức. Nguyên do vì hệ thống kiểm soát nhiệt độ của cơ thể bị suy. Khi cơ thể mất khả năng tự làm mát, nhiệt độ cốt lõi của cơ thể tăng nhanh. Vì vậy, việc bị trúng nắng (cảm nhiệt) có thể gây hư hại nghiêm trọng và vĩnh viễn cho các bộ phận quan trọng của cơ thể.

Có thể nhận biết xem nạn nhân có bị trúng nắng hay không qua lớp da có vẻ nóng, khô, và có màu đỏ. Các dấu hiệu cảnh báo khác là sự lẫn lộn, ảo giác, và hung hăng. Nếu không điều trị ngay, chứng trúng nắng thể đưa đến tàn phế vĩnh viễn hoặc tử vong. Điều đáng mừng là chứng trúng nắng có thể tránh được bằng cách tuân theo các bước đơn giản được nêu trong trang này.



## Chính Quyền Địa Phương Có Thể Làm Gì Để Giúp Quý Vị?

Chính quyền địa phương có thể đóng vai trò quan trọng trong việc dự báo và đối phó những khi trời quá nóng bức. Hai sách lược ngày càng phổ biến là hệ thống cảnh báo thời tiết nóng và các biện pháp giảm nóng.

### Hệ Thống Cảnh Báo Thời Tiết Nóng

Hệ Thống Cảnh Báo Thời Tiết Nóng Để Giữ Gìn Sức Khỏe giúp phát hiện khi nào thì trời nóng có thể nguy hiểm cho sức khỏe công chúng. Hệ thống này dùng các chương trình máy tính phân tích các dự báo của Cơ Quan Khí Tượng Quốc Gia và các dữ liệu ở địa phương để dự báo các tình huống nguy hiểm. Hệ Thống Cảnh Báo Thời Tiết Nóng Để Giữ Gìn Sức Khỏe đã được thiết lập tại Philadelphia, Seattle, Chicago, St. Louis, và các thành phố khác tại Hoa Kỳ và châu Âu.

Sau khi quyết định nhận được cảnh báo, các giới chức y tế thành phố chuyển thông tin này đến những người cao niên, những người chăm sóc họ, và các nhóm dễ bị nguy hiểm khác.

### Giúp Đỡ Người Vô Gia Cư và Người Mắc Bệnh Tâm Thần

Các biện pháp sau đây là “cách hay nhất” mà các giới chức thành phố có thể làm để cảnh báo người dân và trực tiếp giúp đỡ:

- Phân phối tư vấn qua phương tiện truyền thông đại chúng
- Khởi động các đường dây điện thoại khẩn
- Báo cho những người tình nguyện trong khu phố, người trong nhà, và bè bạn biết
- Cung ứng những tòa nhà có máy lạnh và cung cấp việc chuyên chở đến những nơi đó
- Giúp đỡ người vô gia cư
- Hợp tác với “các cơ quan phục vụ người cao tuổi ở khu vực” để hướng dẫn những người dễ bị nguy hiểm

Các thành phố cũng có thể phối hợp với công ty điện lực địa phương để bảo đảm cho công ty đó không cắt điện trong thời gian có đợt nóng bức.

### Các Biện Pháp Nào Có Hiệu Quả Về Chi Phí Mà Cộng Đồng Có Thể Thi Hành Để Làm Dịu Mát Không Khí?

Hai biện pháp mà các cộng đồng có thể làm là sử dụng vật liệu xây dựng phản chiếu ánh mặt trời, và trồng cây cối có bóng râm và làm dịu mát tự nhiên. Cả hai cách đều làm giảm tác động đảo nóng thành thị – nhiệt độ thành thị nóng hơn các khu thôn quê chung quanh từ 2 đến 10 độ F, và có thể hạn chế mức độ thường xuyên, thời gian kéo dài, và tầm cỡ của những lúc quá nóng bức.

Các phương cách giảm nhiệt như lợp nóc nhà bằng vật liệu phản chiếu để làm mái nhà ít bị nóng mà người Mỹ gọi là “cool roofs”, hoặc lót đường bằng màu nhạt, hoặc trồng cây có bóng râm, đều là những phương cách có nhiều ích lợi. Các cách này:

- Làm giảm nhiệt độ xung quanh
- Làm chậm lại phản ứng do nhiệt, phản ứng này tạo ô nhiễm không khí ở tầng ozone
- Giảm mức tiêu dùng năng lượng
- Cải tiến tiện nghi và khung cảnh sinh sống



## Các Nơi Tham Khảo Khác

### Cơ Quan Bảo Vệ Môi Trường, Sách Hướng Dẫn Khi Gặp Thời Tiết Quá Nóng Bức

*Các Mẹo Nhanh Gọn Để Đối Phó Với Thời Tiết Quá Nóng Bức*

[http://www.epa.gov/aging/resources/epareports.htm#ehe\\_hw](http://www.epa.gov/aging/resources/epareports.htm#ehe_hw)

### Tấm Bích Chương: Đánh Bại Thời Tiết Nóng-8 Biện Pháp Đơn Giản dành cho Người Cao Niên

<http://www.epa.gov/aging/resources/posters/index.htm#beattheheat-es>

### Đề Khởi Giảm Tác Động Đảo Nóng

<http://www.epa.gov/heatisland>

### Trung Tâm Kiểm Ngừa Bệnh

<http://www.cdc.gov/aging/>

<http://www.bt.cdc.gov/disasters/extremeheat/>

<http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm5529a2.htm>

### Hiệp Hội Y Khoa Hoa Kỳ, Bệnh Do Thời Tiết Nóng Gây Ra Trong Suốt Khi Có Tình Trạng Khẩn Cấp Tột Độ

<http://search.ama-assn.org/Search/query.html?qc=public+amnews+pubs&qt=heat>

### Cơ Quan Khí Tượng Quốc Gia, Đợt Thời Tiết Nóng và Chỉ Số Thời Tiết Nóng

<http://usasearch.gov/search?v%3Aproject=firstgov&query=heat+wave&affiliate=nws.noaa.gov>

### Các Số Thống Kê Mối Nguy Hiểm Của Thời Tiết Nóng và Các Thiên Tai Khác

<http://www.nws.noaa.gov/om/hazstats.shtml>

### Dự Án Hướng Dẫn Về Đợt Thời Tiết Nóng

<http://www.isse.ucar.edu/heat/>

### Bộ Thương Mại Hoa Kỳ, Ban Quản Trị Khí Quyển và Đại Dương Quốc Gia

*Đợt Thời Tiết Nóng: Kẻ Giết Người Chính Vào Mùa Hè*

<http://www.noaawatch.gov/themes/heat.php>

## Chú Thích

- 1 Kalkstein, L.S. and J.S. Greene, 1997. An Evaluation of Climate/Mortality Relationships in Large U.S. Cities and the Possible Impact of a Climate Change. *Environmental Health Perspectives*, 105(1):84-93.
- 2 Centers for Disease Control and Prevention, 2003. Extreme Heat. Available online: <http://www.bt.cdc.gov/disasters/extremeheat/>
- 3 Federal Emergency Management Administration, Backgrounder on Extreme Heat, Feb. 2003
- 4 Naughton MP, Henderson A, Mirabelli MC, Kaiser R, Wilhelm JL, Kieszak SM, Rubin CH, McGeehin MA. Heat-related mortality during a 1999 heat wave in Chicago. *Am J Prev Med*. 2002 May;22(4):328-9.
- 5 McMichael, A.J., L.S. Kalkstein and other lead authors, 1996. *Climate Change and Human Health*, (eds. A.J. McMichael, A. Haines, R. Slooff, S. Kovats). World Health Organization, and United Nations Environment Programme (Who/WMO/UNEP), Geneva, 297 pp.

## Muốn Tìm Hiểu Thêm

Đề Án Phục Vụ Người Cao Niên của EPA đang nỗ lực bảo vệ sức khỏe môi trường của quý vị cao niên bằng cách phối hợp nghiên cứu, với các chương trình phòng ngừa, và hướng dẫn cho công chúng. Muốn biết thêm thông tin hay muốn gia nhập vào listserve hãy vào mạng lưới tại: [www.epa.gov/aging](http://www.epa.gov/aging)



Vietnamese translation of: *"It's Too Darn Hot" — Planning for Excessive Heat Events*  
Publication Number: EPA 100-F-08-052