

Thời tiết Khắc nghiệt và Nóng Cực độ

Mùa hè tại Colorado có thể mang lại thời tiết khắc nghiệt, như mưa đá và giông bão, cũng như những ngày nóng cực độ. Nhu cầu cho cá nhân, gia đình và cộng đồng để chuẩn bị cho tình huống cấp cứu liên quan đến thời tiết và nóng cực độ quan trọng hơn bao giờ hết.

Để lấy thông tin về sự chuẩn bị bằng nhiều ngôn ngữ, xin truy cập <https://www.ready.gov/languages>.

Sự kiện Thời tiết Khắc nghiệt

Sau đây là các bước mà quý vị và gia đình của quý vị có thể thực hiện để hạn chế những tổn hại và tổn thất do tình huống cấp cứu do thời tiết khắc nghiệt.

Trước cơn bão

- **Lập kế hoạch ứng phó cho gia đình:** Nói chuyện với tất cả thành viên trong gia đình, kể cả thành viên nhỏ tuổi. Hình dung vị trí nào trong ngôi nhà của quý vị để tập trung khi có bão. Có vật dụng gì mà quý vị sẽ cần lấy? Còn những thứ cần mang vào từ bên ngoài, kể cả thú nuôi? Hãy đảm bảo mọi người biết vị trí của mọi thứ và ai sẽ chịu trách nhiệm lấy thứ gì. Sau đó – thực hành!
- **Biết hàng xóm của quý vị:** Hàng xóm của quý vị có thể là hệ thống hỗ trợ tốt nhất cho quý vị, và quý vị có thể giúp hàng xóm mà có thể cần được hỗ trợ, như người lớn tuổi, người có trẻ sơ sinh hoặc người có nhu cầu chăm sóc sức khỏe đặc biệt. Nói chuyện với họ về cách quý vị có thể làm việc với nhau – ai có thể cần được giúp sơ tán? Có ai có vấn đề sức khỏe cần được cân nhắc không?
- **Kiểm tra ngôi nhà của quý vị:** Kiểm tra xem mái nhà của quý vị có chịu được mưa đá và gió mạnh không. Cửa sổ và cửa ra vào có được xây dựng để chịu được thời tiết và mảnh vỡ không? Và cũng như bảo đảm đường ống của nhà chúng ta có thể chịu đựng những mùa đông lạnh giá của Colorado, bảo đảm hệ thống thoát nước chịu được những cơn mưa vào mùa xuân và mùa hè. Kiểm tra hệ thống thoát nước mỗi mùa xuân để bảo đảm chúng không bị tắc nghẽn và chảy ra khỏi nhà
- **Tỉa cây:** Trước một cơn bão, hãy đảm bảo cây cối được cắt tỉa để ngăn không cho các cành cây bị gãy và gây tổn thương.
- **Chuẩn bị một bộ tiếp liệu khi khẩn cấp:** Những đề nghị khác về những thứ cần mang theo trong bộ tiếp liệu của quý vị có thể được tìm thấy tại <https://www.ready.gov/colorado>. Hãy nhớ bao gồm bản sao của những tài liệu cá nhân và danh sách liên lạc, thuốc cần thiết và tiền mặt dự phòng. Chúng tôi biết có thể tốn kém, vì vậy hãy tập trung vào những thứ cần thiết trước.

Trong thời gian cơn Bão diễn ra

- **Tìm chỗ trú ẩn:** Đi vào và ở lại bên trong, ở tầng thấp nhất của một tòa nhà và tránh xa các cửa sổ. Đóng tất cả các rèm màn để phòng ngừa kính vỡ rơi vào. Đừng dùng thiết bị và điện thoại chạy điện, và thay vào đó, dùng các đồ vật chạy bằng pin. Đừng tắm rửa hoặc

dùng hệ thống bơm nước. Nếu quý vị có máy radio chạy pin, hãy lắng nghe tin tức cập nhật. Dịch Vụ Thời Tiết Quốc Gia khuyên trong nhà trong ít nhất 30 phút sau tiếng sấm nổ.

- **Lái xe chậm lại hoặc dừng lái xe:** Nếu quý vị đang lái xe, hãy tìm một chỗ có mái che không dẫn điện, như cầu hay cầu vượt đường. Nếu quý vị không thể, cho xe tấp vô lè và tắt máy xe và quay lưng lại phía cửa sổ để bảo vệ quý vị không bị kính vỡ làm tổn thương. Nếu có mền, hãy trùm nó lên người, và nếu quý vị có trẻ em trong xe, hãy ngồi ở giữa trẻ em và cửa sổ.

Sau cơn bão

- **Lái xe và Đi lại an toàn:** Dừng lái xe qua các con đường bị ngập lụt và tránh những khu vực bị hư hại do bão. Tránh những đường dây điện bị rơi xuống và báo cáo việc đó cho cơ quan quản lý điện địa phương.
- **Biết dấu hiệu đau tim:** [Cơn nhồi máu cơ tim](#) có thể xảy ra trong những tình huống căng thẳng. Hãy đảm bảo quý vị biết những dấu hiệu của một cơn nhồi máu cơ tim và cần làm gì nếu quý vị hay người mà quý vị biết cho rằng họ có thể đang có dấu hiệu nhồi máu cơ tim.
- **Đề ý:** Mọi thứ có thể thay đổi nhanh chóng. Hãy để ý đến gia đình của quý vị để bảo đảm mọi người đều ổn, và canh chừng đến các thú nuôi. Động vật có thể có hành vi lạ lẫm trong những biến cố thời tiết – hãy bảo đảm quý vị trực tiếp giám sát thú nuôi của quý vị.

Nóng Cực độ

Nóng cực độ được xác định là nhiệt độ mùa hè mà nóng hơn và/hoặc có độ ẩm cao hơn nhiều mức trung bình. Những bệnh liên quan đến thời tiết nóng, như kiệt sức vì nóng hay đột quỵ vì nóng, xảy ra khi cơ thể không thể tự làm mát. Cho dù cơ thể thường tự làm mát bằng cách đổ mồ hôi, nhưng điều này có thể không đủ. Trong trường hợp này, thân nhiệt của một người tăng lên nhanh hơn mức nó tự làm mát. Điều này có thể gây tổn thương cho não và các bộ phận cơ thể quan trọng khác.

Thông thường, những người lớn tuổi, trẻ em, người bệnh tâm thần và mãn tính và người sống trong điều kiện không có hệ thống điều hoà nhiệt độ có nguy cơ cao nhất mắc bệnh liên quan đến nhiệt. Tuy nhiên, nhiệt cũng có thể ảnh hưởng đến những người trẻ tuổi và khỏe mạnh nếu họ tham gia vào những vận động thể chất gắng sức trong thời tiết nóng.

Để tránh bệnh do nhiệt, các viên chức y tế công cộng đề nghị:

- Uống nước để giữ nước, đừng chờ đến khi quý vị khát. Tránh những thức uống có đường hoặc bia rượu, vì chúng gây mất chất lỏng trong cơ thể.
- Ở những nơi có hệ thống điều hoà nhiệt độ, như trung tâm mua sắm hay thư viện. Ngay cả một vài giờ trong môi trường được điều hoà không khí có thể giữ mát cho cơ thể.
- Mặc quần áo nhẹ, màu nhạt và vừa vặn.
- Giới hạn hoạt động ngoài trời cho đến khi trời mát.
- Tránh nấu hay ăn những bữa ăn nóng, chúng làm tăng lượng nhiệt cho cơ thể.
- Cho thú nuôi uống nhiều nước mát.
- Canh chừng những người có nguy cơ cao ít nhất hai lần mỗi ngày và quan sát họ kỹ lưỡng để xem có dấu hiệu bị kiệt sức do nhiệt hay bị đột quỵ do nhiệt hay không.

[Dấu hiệu của những căn bệnh liên quan đến nhiệt và điều cần làm được cho biết ở đây](https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/index.html). Để biết thêm thông tin về bệnh liên quan đến nhiệt, xin truy cập <https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/index.html>.