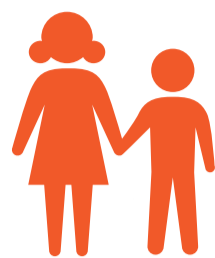


# ĐÁNH BẠI CÁI NÓNG: Nóng quá mức

Các trường hợp tử vong liên quan đến nắng nóng có thể ngăn ngừa được

## ĐIỀU GÌ:

Các đợt nắng nóng hoặc nóng quá mức xảy ra khi nhiệt độ lên đến mức cực cao hoặc khi nhiệt độ và độ ẩm kết hợp làm cho không khí trở nên ngột ngạt.



Trẻ em

## AI:

Nam bị ảnh hưởng nhiều hơn nữ



Người cao tuổi



Những người làm việc ngoài trời



Người khuyết tật

## Ở ĐÂU:



Những ngôi nhà có ít hoặc không có điều hòa nhiệt độ



Công trường xây dựng



Xe ô tô

## CÁCH TRÁNH:



Uống đủ nước, tránh đồ uống có đường



Giữ mát trong khu vực có máy điều hòa



Mặc quần áo nhẹ, sáng màu, rộng rãi

### Nhiệt độ ngoài trời 80°



Trong nhà 109°

Thời gian trôi qua: 20 phút



Trong nhà 118°

Thời gian trôi qua: 40 phút



Trong nhà 123°

Thời gian trôi qua: 60 phút

Khi nóng quá mức, nhiệt độ trong xe của quý vị có thể gây tử vong!

## CẢNH BÁO NHIỆT: Biết sự khác biệt.

### ĐỀ PHÒNG VỀ NHIỆT

Không đáng kể

Trường hợp nóng quá mức trong 3 đến 7 ngày

### ĐỒNG HỒ BÁO NHIỆT

Trường hợp nóng quá mức trong 12 đến 48 giờ

### CẢNH BÁO/TƯ VẤN NHIỆT

Nghiêm trọng

Trường hợp nóng quá mức trong 36 giờ tới

## QUÝ VỊ CÓ BIẾT?

Những người sống ở **khu vực thành thị** có thể gặp nhiều nguy cơ hơn do ảnh hưởng của đợt nắng nóng kéo dài so với những người sống ở khu vực nông thôn.

Hầu hết **các bệnh liên quan đến nhiệt** xảy ra do tiếp xúc quá mức với nhiệt hoặc tập thể dục quá mức.

**Cháy nắng** có thể làm chậm đáng kể khả năng giải phóng nhiệt dư thừa của da.

Trong giai đoạn 1999–2009, trung bình mỗi năm có 658 người chết vì nóng ở Hoa Kỳ.

**\$30 TỈ** ước tính tổng chi phí của đợt hạn hán và nắng nóng năm 2012 ở Mỹ.