

An toàn cho Nhóm người Chuẩn bị và Mới Sinh con Trong thời gian Nắng nóng Khắc nghiệt Safety for the Perinatal Population During Extreme

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 những người đang mang thai hoặc mới sinh con trong vòng 6 tuần qua có thể có nguy cơ cao hơn. Cân nặng thường tăng trong khi mang thai có thể khiến cơ thể khó duy trì nhiệt độ cơ thể an toàn khi thời tiết nóng bức - điều này có thể dẫn đến bệnh do nắng nóng.

Nắng nóng khắc nghiệt có thể làm tăng nguy cơ sinh non, sinh con nhẹ cân và thai chết lưu.

Bằng cách tự bảo vệ mình trước nắng nóng gay gắt, bạn có thể giúp giảm thiểu những rủi ro này.

Nếu bạn gặp các triệu chứng do nắng nóng hoặc tăng các cơn co thắt, điều quan trọng là phải nói chuyện với nhân viên hộ sinh đã đăng ký, bác sĩ gia đình hoặc bác sĩ sản khoa của bạn. Bạn cũng có thể gọi đến HealthLink BC theo số **8-1-1** bất cứ lúc nào để nói chuyện với một y tá có đăng ký hành nghề.

Bạn có thể làm gì để giữ an toàn?

Giữ một không gian mát mẻ

- Bật điều hòa không khí (AC) nếu bạn có một chiếc. Nhiệt độ <26 °C là an toàn cho hầu hết mọi người
- Đến các trung tâm làm mát hoặc không gian cộng đồng tại địa phương, chẳng hạn như thư viện hoặc trung tâm mua sắm
- Ngủ trong căn phòng mát mẻ nhất trong nhà của bạn, ngay cả khi nó không phải là phòng ngủ của bạn

- Đóng cửa sổ trong thời gian nắng nóng trong ngày để giữ không khí mát hơn trong nhà
- Che cửa sổ bằng cách sử dụng cửa chớp, rèm, màn, chăn hoặc ga trải giường để chắn ánh nắng vào ban ngày
- Nếu nhiệt độ giảm vào ban đêm và an toàn, hãy mở cửa sổ để không khí mát mẻ tràn vào
- Nếu bạn có quạt, hãy sử dụng nó để luân chuyển không khí quanh phòng. Hãy nhớ rằng quạt có thể không giúp giảm nhiệt độ nội tạng của bạn khi trời quá nóng
- Tắt đèn và các thiết bị điện tử không được sử dụng để tránh tạo thêm hơi nóng
- Sử dụng lò nướng hoặc bếp của bạn càng ít càng tốt vì điều này có thể lan tỏa hơi nóng khắp nhà của bạn

Giữ cơ thể mát mẻ và đủ nước

- Uống nhiều nước và các chất lỏng khác (khoảng 3-4 lít nước mỗi ngày), đặc biệt nếu bạn đang cho con bú sữa mẹ
- Tránh uống một lượng lớn đồ uống có chứa caffeine, có đường hoặc làm ngọt nhân tạo và đồ uống có cồn
- Ăn trái cây và rau củ. Chúng có hàm lượng nước cao và có thể giúp giữ nước cho bạn
- Tắm nước mát bằng vòi sen hay bồn tắm hoặc thử tắm bằng một miếng bọt biển hay bồn ngâm chân
- Thử dùng túi hoặc đai chườm lạnh
- Mặc quần áo sáng màu, rộng rãi, thoáng khí, đeo kính râm và đội mũ/nón rộng vành nếu bạn ra ngoài. Mặc dù nên mặc quần áo sáng màu để giữ

mát, loại quần áo này không có độ bảo vệ SPF trước tia nắng mặt trời nhiều như quần áo màu sẫm hơn

- Bảo vệ vùng da trần bằng cách thoa kem chống nắng có độ che phủ phổ rộng và Hệ số Bảo vệ Chống nắng (Sun Protection Factor - SPF) ít nhất là 30

Nếu bạn đang cho con bú sữa mẹ, hãy cố gắng hạn chế lượng caffeine tiêu thụ ở mức 300 mg mỗi ngày (khoảng 1^{1/2} tách cà phê) và không uống rượu bia.

Nếu bạn đang cho con bú đồng thời trong khi mang thai, điều quan trọng là bạn phải cung cấp đủ nước cho cơ thể. Hãy thử uống đồ uống mát không cồn, ít đường mỗi lần cho con bú ngoài các đồ uống khác trong suốt cả ngày.

Tránh xa nắng nóng

- Nếu bạn phải đi ra ngoài, hãy cố gắng ở trong những khu vực mát mẻ hơn như công viên lớn, có bóng râm hoặc không gian gần các vùng nước lớn
- Cố gắng lên kế hoạch cho các hoạt động, chẳng hạn như đi đến các cuộc hẹn, vào các giờ mát mẻ hơn trong buổi sáng và buổi tối. Điều này có thể giúp bạn dễ dàng ở trong một nơi mát mẻ hơn trong những giờ nóng nhất trong ngày
- Nếu bạn làm việc ngoài trời hoặc trong một môi trường không có hệ thống làm mát tốt, chẳng hạn như điều hòa không khí, hãy nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe hoặc nhân viên phụ trách an toàn tại nơi làm việc để tìm hiểu xem có những biện pháp nào nhằm giảm nguy cơ mắc bệnh do nắng nóng

Bệnh do nắng nóng ở mức độ từ nhẹ đến trung bình có những triệu chứng gì?

Một số triệu chứng của bệnh do nắng nóng ở mức độ từ nhẹ đến trung bình bao gồm:

- Cáu kỉnh
- Khát nước
- Nhịp tim nhanh ngay cả khi nghỉ ngơi
- Nhìn chung cảm thấy không khỏe
- Đổ mồ hôi nhiều
- Chuột rút ở cơ bắp
- Phát ban
- Sưng tấy, đặc biệt là ở bàn tay và bàn chân
- Cảm giác mệt mỏi và yếu ớt
- Chóng mặt
- Đau đầu
- Đi tiểu ít hơn và nước tiểu có màu rất sẫm
- Nhiệt độ cơ thể >38°C (100°F)

Hầu hết các bệnh do nắng nóng ở mức độ nhẹ/trung bình, đôi khi được gọi là kiệt sức do nắng nóng, có thể được điều trị tại nhà nếu được phát hiện sớm. Nếu bạn đang có các dấu hiệu của bệnh do nắng nóng ở mức độ nhẹ/trung bình, hãy bắt đầu hạ nhiệt cho bản thân ngay lập tức. Nếu các triệu chứng của bạn kéo dài hơn 1 giờ, thay đổi, trở nặng hơn hoặc khiến bạn lo lắng, hãy liên hệ với một chuyên gia chăm sóc sức khỏe.

Bệnh do nắng nóng nghiêm trọng có những triệu chứng gì?

Một số triệu chứng của bệnh do nắng nóng nghiêm trọng bao gồm:

- Da nóng và đỏ bừng hoặc rất nhợt nhạt
- Không đổ mồ hôi
- Buồn nôn/mắc ói và/hoặc nôn/ói mửa dữ dội
- Ngất xỉu hoặc hôn mê
- Tăng nhịp tim và thở nhanh, thở dốc
- Lú lẫn bất thường và đầu óc bị giảm sự tỉnh táo
- Khó khăn khi nói
- Các vấn đề bất thường về phối hợp
- Đi tiểu rất ít và nước tiểu có màu rất sẫm
- Nhiệt độ cơ thể >39°C (102°F)

Gọi **9-1-1** nếu bạn nghi ngờ có bệnh nặng do nắng nóng, và tiếp tục cố gắng hạ nhiệt cho người đó cho đến khi có người trợ giúp.

Liên hệ với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn hoặc đến bệnh viện ngay lập tức nếu bạn có những dấu hiệu chuyển dạ sinh non sau:

- Dịch rỉ hoặc tuôn chảy hoặc chảy máu từ âm đạo mà không ngừng sau khi đi vệ sinh
- Đau dạ dày hoặc đau bụng dữ dội không dứt
- Lưng dưới bị đau hoặc căng tức bất thường
- Các cơn co thắt không biến mất khi bạn đi bộ, nghỉ ngơi hoặc tắm nước ấm
- Cảm giác có điều gì đó không ổn

Hệ thống cảnh báo nắng nóng mới của BC

Hệ thống Ứng phó và Cảnh báo Nắng nóng (Heat Alert and Response System) của B.C., 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 khắc nghiệt 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-response-recovery/embc/preparedbc/preparedbc-guides/preparedbc_extreme_heat_guide.pdf

Để biết thêm thông tin về bệnh do nắng nóng và đảm bảo an toàn cho trẻ em trong thời gian nắng nóng khắc nghiệt, hãy xem:

- [HealthLinkBC File #35 Bệnh do Nắng nóng](#)
- [HealthLinkBC File #35b An toàn cho Trẻ sơ sinh và Trẻ nhỏ Trong thời gian Nắng nóng Khắc nghiệt](#)

Để biết thêm thông tin về các loại thực phẩm và đồ uống cần hạn chế hoặc tránh khi mang thai hoặc cho con bú sữa mẹ, vui lòng truy cập:

- [Cơ hội Tốt nhất cho Em bé](#)
- [HealthLinkBC File #38d Mang thai và Sử dụng Rượu bia](#)