

August 10, 2021

## Các viên chức Sức Khỏe Công Cộng thúc giục cư dân tại Lower Mainland áp dụng các biện pháp đề phòng trong thời gian nhiệt độ dự liệu sẽ lên cao (Public Health officials urge Lower Mainland residents to take precautions during anticipated high temperatures)

**LOWER MAINLAND, B.C.** – Vào ngày 10 Tháng Tám Sở Môi Trường Canada đã lên tiếng Báo Động Nhiệt Độ sẽ tăng cao từ Thứ Năm, 12 Tháng Tám đến Chủ Nhật 15 Tháng Tám. Các Viên Chức Y Tế của cả Vancouver Coastal Health (VCH) lẫn Fraser Health (FH) một lần nữa lại thúc giục cư dân áp dụng các biện pháp đề phòng để tự bảo vệ chính mình và cho những người dễ bị rủi ro về sức khỏe khi thời tiết trở nên nóng bức trong một thời gian dài.

Tuy người ta không dự liệu nhiệt độ tiên đoán lên đến những mức báo động nhiệt độ của lần nóng cực độ hồi Tháng Sáu, cơ quan sức khỏe công cộng thúc giục mọi người nên chuẩn bị cho thời tiết sắp tới và áp dụng các biện pháp giữ an toàn. Dựa vào những lần nóng bức trước đây, những mức nhiệt độ dự liệu này được chứng minh gây ra các hậu quả tai hại cho sức khỏe của cư dân nào trong vùng Lower Mainland có thể chưa quen với phạm vi nhiệt độ này và có thể không có phương tiện thích nghi như hệ thống điều hòa không khí. Tình trạng bị dồn nhiệt quá nóng có thể gây nguy hiểm tức thời cho sức khỏe. Các triệu chứng của bệnh liên quan đến nhiệt có thể là khát nước, lẫn lộn, yếu ớt và ngất lịm hoặc là người, gồm cả bất tỉnh.

Nhiệt độ lên cao trong nhà đặc biệt gây nguy hiểm cho người lớn tuổi bị bệnh kinh niên. Các Viên Chức Y Tế lại khuyến cáo mạnh mẽ cư dân tại Lower Mainland nên áp dụng các biện pháp đề phòng để bảo vệ chính họ và người khác. Những bước quan trọng mọi người có thể áp dụng trong những ngày sắp tới gồm:

- **Thăm hỏi thường lệ những người dễ bị tổn thương (Conduct regular checks on vulnerable people)** – Những người sống một mình, nhất là người cao niên, có nhiều rủi ro bị bệnh liên quan đến nhiệt. Hãy thăm hỏi họ thường xuyên để chắc chắn là họ không có triệu chứng.
  - Nếu quý vị nhận ra các dấu hiệu bị bệnh, hãy giúp đưa họ đến chỗ nào trong nhà mát hơn hoặc chỗ có bóng mát, giúp họ uống nước để tránh khô người và nhờ trợ giúp y tế.
  - Nếu cần được trợ giúp cấp cứu y tế, hãy gọi ngay số 9-1-1.
- **Giữ cho không khô người (Stay hydrated)** – Uống những loại thức uống mát lạnh không có chất cồn (rượu) (tốt nhất là nước lã) bất luận đã uống khi hoạt động như thế nào – đừng chờ đến khi khát nước. Nếu bác sĩ giới hạn chung lượng chất lỏng quý vị uống hoặc quý vị có dùng thuốc viên lợi tiểu, hãy hỏi xem quý vị có thể uống nhiều nước hơn khi thời tiết nóng bức hay không.

Vietnamese

- **Giữ mát mẽ cho thú nuôi và trẻ em (Keep pets and children cool)** – Không bao giờ để trẻ em hoặc thú nuôi một mình trong xe đậu. Nhiệt độ có thể lên đến 52°C (125°F) trong vòng 20 phút trong một chiếc xe đóng kín khi nhiệt độ bên ngoài là 34°C (93°F).
- **Đến những chỗ có điều hòa không khí (Access air conditioned spaces)** – Tìm một cơ sở có điều hòa không khí (chẳng hạn như một trung tâm thương mại, thư viện, trung tâm cộng đồng, nhà hàng, hoặc nhà của bạn hoặc gia đình).
  - Dùng những hồ tắm nước công cộng, công viên trượt nước hoặc hồ bơi hoặc tắm bồn hoặc vòi sen bằng nước lạnh.
  - Khi nhiệt độ lên cao, chỉ dùng quạt thì không hiệu quả. Phun nước thành hạt li ti hoặc đắp khăn ướt rồi mới ngồi trước quạt là một cách giải nhiệt nhanh chóng.
- **Mặc quần áo thích hợp với thời tiết (Dress for the weather)** – Mặc quần áo rộng, nhẹ. Đội mũ (nón) rộng vành và đeo kính mát để bảo vệ quý vị tránh nắng.
- **Giữ cho nhà mát mẽ (Keep your home cool)** – Mở cửa sổ, kéo màn, dùng máy điều hòa không khí (nếu có) và nấu ăn những món không cần dùng đến lò nướng.
- **Tránh để cháy nắng (Avoid sunburn)** - Ở trong bóng mát hoặc dùng thuốc chống nắng có SPF 15 hoặc cao hơn.
- **Tránh làm việc nặng nhọc hoặc tập thể dục khi trời nóng (Avoid tiring work or exercise in the heat)** – Nếu quý vị phải tập thể dục hoặc làm công việc nặng nhọc, hãy uống mỗi giờ từ hai đến bốn ly chất lỏng không có cồn (rượu). Chỉ hoạt động ngoài trời vào những lúc sáng sớm và chiều tối.
- **Nhờ chăm sóc (Seeking care)** – Trong những tình trạng nguy cấp, đe dọa đến tính mạng, xin gọi số 9-1-1 hoặc đến phòng cấp cứu gần nhất. Trường hợp này gồm cả bắt cứ người nào bị khó thở, hụt hơi hoặc đau ngực.
  - Đối với những trường hợp không đe dọa đến tính mạng, có một số chọn lựa nhờ chăm sóc trong mùa hè. Các Trung Tâm Khẩn Cấp và Chăm Sóc Chính (UPCC) có mở cửa vào buổi tối và cuối tuần, bảy ngày mỗi tuần và cung cấp dịch vụ chăm sóc cho những người bị bệnh bất ngờ, không đe dọa đến tính mạng nhưng cần điều trị trong vòng 48 giờ.
  - Nếu quý vị không biết chắc phải đến đâu để nhờ chăm sóc, xin gọi số 8-1-1 hoặc bác sĩ gia đình của quý vị.

Đến [VCH.ca](http://VCH.ca) để biết thêm chi tiết về các tác động của nhiệt độ đối với sức khỏe. Muốn biết thêm chi tiết về bệnh liên quan đến nhiệt độ, hãy gọi cho HealthLink BC tại số 811. Fraser Health Virtual Care (Chăm Sóc Sức Khỏe Từ Xa Qua Phương Tiện Điện Tử) giúp quý vị tiếp xúc với một chuyên viên sức khỏe. Quý vị có thể gọi số 1-800-314-0999 hoặc nói chuyện trên web từ 10 giờ sáng đến 10 giờ tối bảy ngày mỗi tuần tại [www.fraserhealth.ca/virtualcare](http://www.fraserhealth.ca/virtualcare)

VCH có trách nhiệm cung cấp \$4.1 tỷ dịch vụ chăm sóc trong cộng đồng, bệnh viện và dài hạn cho hơn một triệu người tại các cộng đồng gồm Richmond, Vancouver, North Shore, Sunshine Coast, hành lang Sea to Sky, Powell River, Bella Bella và Bella Coola. VCH cũng chăm sóc chuyên khoa và dịch vụ cho mọi người trong khắp B.C. và là trực giáo dục chăm sóc và khảo cứu về sức khỏe của tỉnh bang.

Vietnamese

Fraser Health có trách nhiệm cung cấp dịch vụ sức khỏe tại bệnh viện và cộng đồng cho hơn 1.8 triệu người tại 20 cộng đồng khác nhau từ Burnaby đến Fraser Canyon tại các lãnh thổ truyền thống Coast Salish và Các Bộ Tộc Nlaka'pamux. Đội ngũ của chúng tôi gồm gần 40,000 nhân viên, nhân viên y tế và tình nguyện viên chuyên tâm phục vụ bệnh nhân, gia đình và cộng đồng để thực thi viễn kiến của chúng tôi: Sức khỏe tốt đẹp hơn, chăm sóc sức khỏe tốt đẹp nhất.

###

## LIÊN LẠC:

đường dây truyền thông Vancouver Coastal Health: 604.202.2012 | đường dây truyền thông Fraser Health: 604.613.0794

Vietnamese