Cực Nóng

Hơi nóng có thể gây tử vong khi khiến cơ thể con người vượt quá giới hạn chịu đựng. Trong điều kiện cực nóng và độ ẩm cao (khi không khí ẩm và cảm giác nhớp nháp), cơ thể phải hoạt động nhiều hơn để duy trì nhiệt độ ở mức bình thường và giữ cho cơ thểcảm thấy thoải mái. Một sóng nhiệt là khoảng thời gian mà điều kiện cực nóng kéo dài, và thường đi kèm với độ ẩm cao. Những tình trạng này có thể gây nguy hiểm cho những người không thể tự chăm sóc bản thân đúng cách.

Tôi có gặp nguy hiểm không?

Có thể bị ốm nếu ai đó ở trong điều kiện cực nóng kéo dài quá lâu hoặc luyện tập quá mức so với tuổi hoặc tình trạng thể chất của họ. Điều kiện cực nóng có thể nguy hiểm hơn đối với người già, trẻ nhỏ và những người bị ốm hoặc quá cân. Những người sống ở thành phố có thể có nguy cơ cao hơn vì bê tông và nhựa đường trữ nhiệt lâu hơn và tỏa nhiệt cả đêm, vì vậy ban đêm không mát như ở các vùng có ít bê tông.

Bạn có biết?

Nhiệt độ là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu liên quan đến thời tiết tại Hoa Kỳ.

KIỂM LẠI THỰC TẾ

1. Chỉ số nhiệt là:
   a. số Fahrenheit cho chúng ta biết thời tiết thực sự nóng như thế nào với độ ẩm và ánh nắng cả ngày
   b. mức giá của chi phí làm nóng
   c. một loại nhiệt kế

2. Thứ tốt nhất để bảo vệ bản thân trong suốt quá trình xảy ra sóng nhiệt là:
   a. Tránh xa ánh nắng mặt trời
   b. Sử dụng quạt hoặc ngồi trong phòng điều hòa nhiệt độ
   c. Tắm vòi hoa sen hoặc tắm bồn bằng nước lạnh
   d. Tránh hoạt động thể chất và ở bên ngoài
   e. Tất cả những điều trên

3. Đúng hay Sai? Trong điều kiện cực nóng, bạn nên uống nhiều nước, ngay cả khi bạn không khát.

U TRẢ LỜI
(1) A.
(2) E. Tất cả những việc này có thể giúp bảo vệ bạn trong quá trình xảy ra sóng nhiệt!
(3) Đúng. Uống nước sẽ giúp bạn giữ nước và giúp hạ nhiệt cho cơ thể của bạn.

TM

BE A HERO!™

HÃY LÀ MỘT NGƯỜI HÙNG!

Để biết thêm dữ liệu và thông tin về điều kiện cực nóng, hãy truy cập
http://www.ready.gov/kids/know-the-facts/extreme-heat
http://emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat/
http://www.noaawatch.gov/themes/heat.php

Cực Nóng

Hãy Sẵn Sàng

TRƯỚC KHI XẢY RA

- ✔ Tạo bộ dụng cụ dùng trong trường hợp khẩn cấp.
- ✔ Lập kế hoạch liên lạc với gia đình.
- ✔ Che rèm ở cửa sổ bị hắt nắng sáng hoặc chiều.

TRONG KHI XẢY RA

- ✔ Không bao giờ được ngồi hoặc bỏ vật nuôi trong xe đã đậu.
- ✔ Ở trong khu vực có điều hòa không khí càng lâu càng tốt.
- ✔ Chơi các môn thể thao hoặc trò chơi trong nhà.
- ✔ Uống nhiều nước. Đây là máy điều hòa của cơ thể bạn!
- ✔ Mặc quần áo rộng rãi sáng màu. Bạn có biết rằng màu tối hấp thu ánh sáng mặt trời không?
- ✔ Đội mũ có vành rộng để bảo vệ mặt và đầu.
- ✔ Dành thời gian tại các khu vực có điều hòa nhiệt độ ở địa phương, như thư viện hay rạp chiếu phim.

SAU KHI XẢY RA

- ✔ Không ăn bất kỳ thức ăn nào trong tủ lạnh nếu bạn bị mất điện trong hơn một ngày. Thức ăn có thể hỏng và sẽ khiến bạn bị ốm.

TỪ CẦN BIẾT

Độ ẩm
Lượng hơi nước trong không khí. Độ ẩm không nhìn thấy được và có thể khiến sự đổ mồ hôi có ít tác dụng hơn.

Nhiệt độ
Thước đo lường độ nóng hoặc lạnh.

Đột Quỵ Do Nhiệt
Khi nhiệt độ cơ thể lên quá cao và có thể làm cho người nào đó thở gấp, cảm thấy chóng mặt, nôn mửa, đau đầu hoặc cảm thấy mệt mỏi. Điều này có thể gây chết người.

Chứng thân nhiệt cao
Một tình trạng nguy hiểm khi cơ thể hấp thu nhiều nhiệt hơn mức có thể thải trừ.

BE A HERO!™
HÃY LÀ MỘT NGƯỜI HÙNG!

Để biết thêm dữ liệu và thông tin về điều kiện cực nóng, hãy truy cập
http://www.ready.gov/kids/know-the-facts/extreme-heat
http://emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat/
http://www.noaawatch.gov/themes/heat.php