

Chống Nóng

Sức nóng và Sức khỏe: Tờ thông tin về trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ

Nóng quá mức là gì và có nguy hiểm không?

Nóng quá mức hay các đợt nắng nóng là những khoảng thời tiết nóng bất thường. Biến đổi khí hậu đang khiến có nhiều ngày nóng hơn và những đợt nắng nóng dữ dội hơn ở Úc.

Nóng quá mức có thể gây bệnh nặng, phải nhập viện và thậm chí tử vong. Trước, trong và sau những khoảng thời gian nắng nóng, điều quan trọng là quý vị và gia đình phải giữ người cho mát và có đủ nước.

Tại sao trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ gặp nguy cơ khi trời nóng?

Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ có thể dễ bệnh hơn người khác khi trời nóng. Đây là vì em có thể bị nóng quá và mất nước nhanh chóng và ít có khả năng lựa chọn cách làm cho mình khỏi bị nóng quá.

Cơ thể con quý vị thường giữ mát bằng cách đổ mồ hôi và bơm nhiều máu tới da hơn.

Khi nóng quá mức, hoặc nếu con quý vị năng động khi trời nóng, hệ thống làm mát tự nhiên của cơ thể em có thể bắt đầu yếu đi. Thân nhiệt của em có thể tăng lên đến mức nguy hiểm, dẫn đến các bệnh nặng do nóng bao gồm say nắng và kiệt sức vì nóng.

Bệnh vì nóng dễ xảy ra hơn khi em bị thiếu nước và không thể tiết ra đủ mồ hôi để giúp làm mát cơ thể.

Tôi có thể làm gì để chuẩn bị cho gia đình khi trời nóng?

- Kiểm tra xem máy điều hòa không khí, quạt, tủ lạnh, và tủ đá có chạy tốt không.
- Tìm hiểu về cách [bảo quản thực phẩm và thuốc men an toàn](#) khi trời nóng, nhất là trong khi và sau khi bị mất điện.
- Lập kế hoạch với gia đình, bạn bè và hàng xóm để giữ liên lạc khi trời nóng, và biết phải gọi cho ai nếu quý vị cần được giúp đỡ.
- Bảo đảm quý vị có chi tiết liên lạc của bác sĩ, dược sĩ, hoặc các nguồn tư vấn sức khỏe tốt khác như [Healthdirect](#).
- Hỏi bác sĩ nếu quý vị không biết chắc về tình trạng sức khỏe của mình hoặc thuốc men có thể ảnh hưởng ra sao đến khả năng chịu đựng của quý vị khi trời nóng.
- Bảo đảm có đủ thực phẩm và thuốc men cho mọi người trong nhà để quý vị không phải đi ra ngoài khi trời nóng.
- Biết những nơi trong vùng gần quý vị để tới tránh nóng. Những nơi có thể mát hơn nhà quý vị gồm có:
 - các tòa nhà công cộng có máy lạnh như thư viện và trung tâm mua sắm
 - các công viên có nhiều cây xanh và bóng mát
- Nếu được, hãy xét đến việc sửa đổi nhà cửa để làm nhà mát hơn khi trời nóng. Có thêm nhiều thông tin tại [AdaptNSW](#) and [Nhà của Quý vị](#). Thay đổi có thể bao gồm:
 - gắn màn hình hoặc màn cửa ở nhà quý vị, bên hướng về mặt trời
 - gắn mái hiên bên ngoài, cửa chớp hoặc các món che nắng khác để ngăn ánh nắng khỏi chiếu vào cửa sổ
 - gắn cách nhiệt cho nhà để giúp giữ trong nhà mát hơn khi trời nóng.

Tôi làm sao để giữ cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ an toàn khi trời nóng?



Giữ con quý vị mát mẻ

- Hiểu là trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ có thể bị nóng quá và mất nước nhanh chóng.
- Coi chừng con thường xuyên khi trời nóng.
- Giữ con tránh chỗ nóng và khuyến khích em giảm mức độ hoạt động.
- Ra hoạt động ngoài trời vào lúc sáng sớm khi trời mát hơn.
- Cho con mặc quần áo mỏng nhẹ, rộng rãi và bảo vệ em tránh nắng bằng cách đội nón và thoa kem chống nắng.
- Lau cho con mát mẻ bằng khăn ẩm, khăn mặt hoặc tắm nước ấm, hoặc dùng miếng bọt biển lau người cho em mát bằng nước ấm, đừng bao giờ dùng nước lạnh.
- Bảo đảm không khí có thể lưu thông quanh em bé, và lấy đi các món đồ quanh giường em bé để giúp không khí lưu thông.
- Để khăn ướt hoặc tấm vải ướt gần nôi hoặc giường em bé để làm mát không khí gần đó.
- Xe đẩy em bé có thể trở nên nóng:
 - Đừng để em ngủ trong xe đẩy khi trời nóng.
 - Nếu được, hãy tháo tấm che phía sau xe đẩy để giúp không khí lưu thông và làm không khí bên trong xe đẩy mát hơn.
- Đừng bao giờ để em bé hoặc trẻ em một mình trong xe hơi, bất kể thời tiết ra sao. Ngay cả khi trời mát, xe hơi bị nóng lên rất nhanh.
- Đừng bao giờ che nôi em bé trong xe hơi bằng tấm thảm hoặc khăn để tránh nắng vì như vậy cản không khí lưu thông.
- Dùng miếng che nắng gắn trên cửa sổ xe hơi.



Giữ nhà mát mẻ

- Mở máy điều hòa không khí nếu có. Nếu không có thì mở quạt điện để không khí lưu thông nhưng hãy bảo đảm quạt để ngoài tầm tay của con, và đừng để quạt thổi thẳng vào con.
- Đóng màn cửa và màn hình để che nắng.
- Hãy ở chỗ mát nhất trong nhà
- Dùng bếp lò và lò nướng càng ít càng tốt vì các lò này có thể làm nhà nóng lên.
- Khi ngoài trời trở nên mát hơn, hãy mở cửa sổ và cửa ra vào để hơi ẩm thoát ra và gió mát thổi vào.
- Nếu quý vị có thể đi ra ngoài an toàn mà không bị nóng quá, hãy đến những nơi mát hơn trong vùng quanh quý vị.



Giữ cho người đủ nước

- Đối với trẻ em dưới sáu tháng tuổi, em có thể cần hoặc đòi được bú thêm khi trời nóng.
 - Khi em bú sữa mẹ thì sữa mẹ cung cấp đủ cho nhu cầu của em và không cần cho uống thêm nước. Người mẹ cũng cần bảo đảm mình uống nhiều nước.
 - Khi em bú bình thì có thể cần tăng số lần bú.
- Đối với trẻ em từ sáu tháng tuổi trở lên, hãy cho uống thêm khi trời nóng – thức uống tốt nhất là nước. Quý vị có thể tìm thấy nhiều lời khuyên về việc uống cho đủ nước tại trang mạng [Healthdirect](https://www.healthdirect.gov.au).
- Mang theo nước khi ra ngoài trời.

Chống Nóng

Sức nóng và Sức khỏe: Tờ thông tin về trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ



Có những dấu hiệu gì khi em bé hoặc con nhỏ của tôi bị bệnh vì nóng?

Không phải lúc nào cũng dễ biết em bé hoặc con nhỏ bị trời nóng ảnh hưởng. Khi trời nóng, điều quan trọng là phải kiểm tra xem có các dấu hiệu dưới đây do bị mất nước hoặc bị bệnh vì nóng hay không.

Mất nước nhiều hoặc bị bệnh nặng do nóng

Mất nước ít hoặc bị bệnh nhẹ do nóng

- Buồn ngủ hoặc lẫn lộn
- Dễ cáu kỉnh hơn bình thường

- Mắt trũng và có thể không có nước mắt khi khóc

- Không chịu uống nước hoặc rất khát

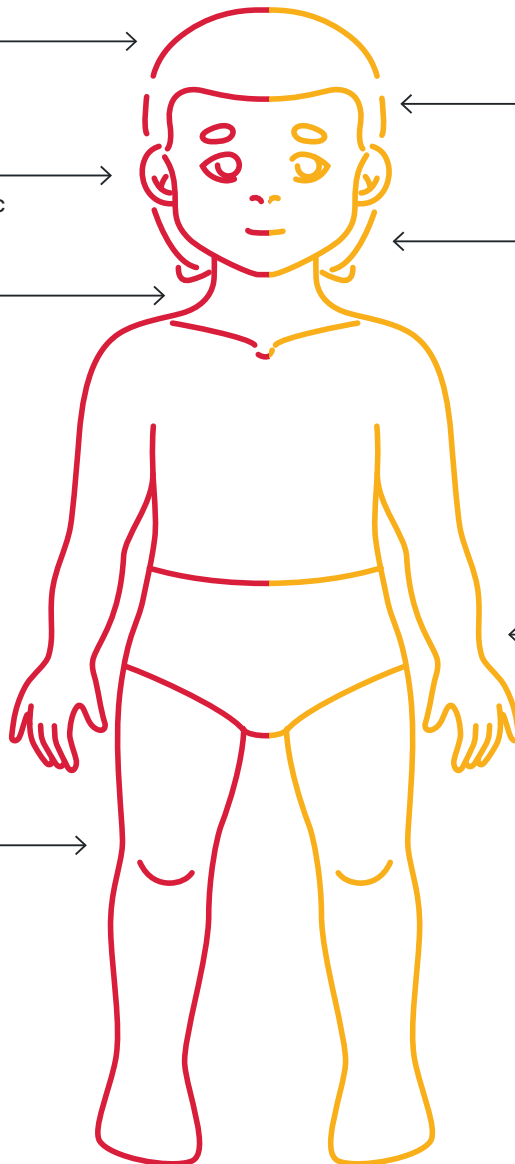
- Da nhợt nhạt hoặc lạnh
- Trông có vẻ không khỏe

- Người ủ rũ hoặc mềm nhũn

- Buồn nôn hoặc nhức đầu đối với trẻ em lớn hơn

- Da nhợt nhạt hoặc lạnh

- Ít làm ướt tã hơn, và nước tiểu có màu đậm hơn



Phải làm gì

Nếu em bé hoặc con nhỏ của quý vị có các triệu chứng bị mất nước nhiều hoặc bị bệnh nặng vì nóng, hãy gọi ba số không (000) và xin xe cứu thương.

Phải làm gì

Nếu em bé hoặc con có triệu chứng bị mất nước ít và quý vị lo lắng, tới gặp bác sĩ hoặc điện thoại cho healthdirect ở số 1800 022 222 để hỏi xin các thông tin y tế và khuyến cáo, 24 giờ mỗi ngày, 7 ngày trong tuần.

Chống Nóng

Sức nóng và Sức khỏe: Tờ thông tin về trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ



Nếu em bé hoặc con nhỏ của quý vị có các triệu chứng bị mất nước nhiều hoặc bị bệnh nặng vì nóng, hãy gọi ba số không (000) và xin xe cứu thương.



Để biết thêm thông tin, lời khuyên và mẹo vặt:

Quét mã QR hoặc truy cập:

www.health.nsw.gov.au/beattheheat