

Đợt Nắng Nóng tại San Francisco?

Ít có người lo ngại San Francisco là một nơi bị những đợt nắng nóng khắc nghiệt vì khí hậu ôn hòa của nó. Tuy nhiên, các mô hình về thay đổi khí hậu tiên đoán là những đợt nắng nóng sẽ tăng về tần suất và mức độ nghiêm trọng. Ngoài ra, thành phố đã cho thấy những nhược điểm cụ thể trong đợt nắng nóng ở California năm 2006, do thiếu những thích nghi sinh lý và công nghệ khi xảy ra nắng nóng khắc nghiệt.

Người sống ở San Francisco hiếm khi trải qua những đợt nắng nóng khắc nghiệt nên thân thể của họ khó thích nghi, có thể làm tăng rủi ro rối loạn thân nhiệt và tử vong. Chúng ta cũng có ít những thích nghi công nghệ như điều hòa trung tâm vì thời tiết thường mát mẻ và nhà cửa xây dựng từ lâu đời.

Cách để Tự Chăm sóc

- Ở chỗ nào mát mẻ
- Uống thật nhiều nước
- Mặc quần áo mỏng và đội mũ
- Tránh ra ngoài vào những giờ nóng nhất trong ngày: 10 giờ sáng – 4 giờ chiều.
- Tránh những hoạt động gắng sức
- Tránh đường, rượu cồn, cà phê, thức ăn nhiều chất đạm.

Những Rối loạn về Thân nhiệt

Kiệt sức vì Nóng

Mặt nhợt nhạt, mệt mỏi, yếu ớt, chóng mặt, nhức đầu, ngất xỉu, chuột rút cơ bắp, toát mồ hôi.

Đột quy vì Nhiệt

Thân nhiệt cao 103° +; khó thở, da màu đỏ, nóng, khô (không đổ mồ hôi); mạch nhanh và mạnh; đau nhói đầu, chóng mặt; buồn nôn; tâm thần lẩn lộn; mê sảng; ảo giác; ón lạnh; bất tỉnh.

Bạn có thể Làm gì để Giúp

- Kiểm tra những hàng xóm, thân nhân hoặc bạn bè có rủi ro cao, đặc biệt những ai sống một mình, và nếu cần, giúp họ đến được một nơi mát mẻ.
- Đảm bảo họ có nhiều nước uống, nước đá trong tủ đá, và một quạt điện nếu có thể.
- Khuyến khích họ không nên di chuyển nhiều, đặc biệt là dưới ánh nắng.
- Nếu bạn cần thêm nguồn lực, xin gọi 311 hoặc 911 nếu là cấp cứu.

Những ai có Rủi ro

- Người 65 tuổi và hơn
- Sơ sinh và trẻ em
- Người bị tiểu đường, huyết áp cao, bệnh tim, rối loạn tâm thần, thiếu năng phát triển, mất trí, những tình trạng về hô hấp, hen suyễn, béo phì.
- Người ở ngoài trời một thời gian dài.
- Người không có máy điều hòa không khí.
- Người sống một mình và cô lập xã hội.
- Người sử dụng chất lợi tiểu (làm tăng tiểu tiện và mất nước) như cà phê, rượu cồn hoặc các thứ thuốc bất hợp pháp.