

Trẻ em và nhiệt — Bảo vệ trẻ sơ sinh, trẻ em và thanh thiếu niên

Giữ cho trẻ được an toàn trong thời tiết nắng nóng

Hãy bảo đảm trẻ không bị nóng quá mức. Trẻ có thể gặp các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng do nhiệt, ngay cả vào những ngày ẩm áp.

Triệu chứng do bệnh nhiệt

- Khô da, khô miệng hoặc đổ mồ hôi nhiều
- Nước tiểu có màu sẫm hoặc nước tiểu rất ít
- Khóc không ra nước mắt
- Chuột rút cơ bắp
- Nhịp tim nhanh hoặc thở nhanh
- Nhức đầu, chóng mặt hoặc khó chịu

Sốc nhiệt – hãy gọi 911 ngay lập tức

- Buồn nôn hoặc nôn mửa
- Lú lẫn hoặc buồn ngủ
- Nói lắp
- Co giật
- Sốt cao

Khi nào cần gọi trợ giúp

- Hãy gọi cho bác sĩ của trẻ hoặc đến phòng khám ngay nếu trẻ không thể hạ nhiệt.
- Hãy gọi 911 ngay lập tức nếu trẻ có triệu chứng say nắng, có thể đe dọa đến tính mạng.

Trẻ có nguy cơ cao bị bệnh do nhiệt nếu chúng...

- Không thể cho quý vị biết khi nào chúng cảm thấy nóng.
- Bị gắn dây đai vào ghế ô tô hoặc xe đẩy.
- Tích cực tham gia các môn thể thao ngoài trời.
- Mang dụng cụ thể thao có đệm dày (chẳng hạn như miếng đệm vai hoặc mũ bảo hiểm).
- Sinh sống hoặc đi học ở khu vực có ít bóng râm, hoặc có nhiều đường và bãi đậu xe.
- Không thể dễ dàng đến nơi mát mẻ, chẳng hạn như trung tâm làm mát, trung tâm mua sắm hoặc không gian có máy điều hòa khác.
- Có tình trạng sức khỏe khiến chúng dễ mắc bệnh do nhiệt. Hãy hỏi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị xem trẻ có nguy cơ cao hơn không.



Tại sao trẻ dễ bị bệnh do tác động của nhiệt (bệnh do nhiệt)?

- Trẻ em có nguy cơ bị quá nhiệt vì kích thước cơ thể nhỏ và khả năng điều chỉnh nhiệt độ cơ thể kém hơn.
- Trẻ em cần được giúp đỡ để hạ nhiệt — di chuyển đến một không gian mát mẻ hơn, cởi bỏ nhiều lớp quần áo hoặc uống nước.
- Các vấn đề sức khỏe liên quan đến nhiệt ở trẻ em ngày càng gia tăng do thời tiết nắng nóng và các đợt nắng nóng khắc nghiệt ngày càng trở nên phổ biến hơn.



Bảo vệ trẻ khỏi bệnh do nhiệt

Dành cho tất cả trẻ em

- Không bao giờ để trẻ trong xe đang đỗ, ngay cả khi mở cửa sổ.
- Cho trẻ uống từng ngụm nước và nhắc trẻ uống thường xuyên, ngay cả trước khi trẻ đòi uống.
- Cho trẻ ăn những thực phẩm giàu nước như dưa hấu, rau bina, quả mọng, dưa chuột.
- Đưa trẻ đến các trung tâm làm mát, trung tâm thương mại hoặc những nơi có máy lạnh.
- Không sử dụng quạt khi nhiệt độ trong nhà trên 90° F (32°C), vì khi đó quạt không làm mát không khí và có thể khiến cơ thể quý vị nóng hơn.
- Xịt hoặc xoa nước lên da của trẻ để làm mát da nhanh hơn. Luôn giám sát trẻ trong bồn tắm hoặc hồ bơi.
- Cho trẻ chơi ngoài trời vào những thời điểm mát mẻ trong ngày (sáng sớm và chiều tối). Hãy bảo đảm trẻ thường xuyên nghỉ ngơi để giải nhiệt, nghỉ ngơi và uống nước.
- Cho trẻ mặc quần áo rộng rãi, sáng màu.
- Bảo đảm các công trình vui chơi (như cầu trượt và xích đu) và mặt đất không nóng trước khi trẻ chơi, đồng thời bảo đảm trẻ mang giày trên bề mặt sân chơi nóng để tránh bị bỏng.



Trẻ sơ sinh và trẻ mới tập đi

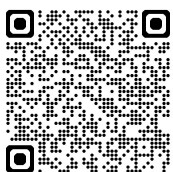
- Không bao giờ để trẻ trong xe đang đỗ, ngay cả khi mở cửa sổ.
- Hãy bảo đảm trẻ có nhiều sữa mẹ hoặc sữa công thức để uống.
- Nếu quý vị đang cho con bú, hãy bảo đảm uống nhiều nước.
- Theo dõi tã lót sát sao. Nếu trẻ không đi tiểu trong 8 giờ, hãy gọi cho bác sĩ của trẻ.
- Không quá tải đồ cho em bé. Khi ra ngoài, hãy ở trong bóng râm.



Khi Trẻ Là Vận Động Viên

- Bảo đảm chương trình thể thao của trẻ tuân theo các nguyên tắc hướng dẫn đã qua kiểm chứng để ngăn ngừa bệnh do nhiệt, bao gồm cả việc hủy bỏ các hoạt động khi nhiệt độ cao.
- Khuyến khích trẻ uống nước trước, trong và sau khi tập luyện.
- Các vận động viên nên bảo đảm giữ đủ nước cho cơ thể. Nước tiểu phải có màu nước chanh. Nếu nước tiểu sẫm màu như màu nước táo thì trẻ cần uống nhiều nước hơn.
- Bảo đảm có biện pháp hạ nhiệt trong quá trình luyện tập (khăn ướt, túi chườm đá).
- Cho trẻ nghỉ ngơi thường xuyên để tránh quá nhiệt, đặc biệt là vào những ngày nóng bức.
- Tăng dần cường độ tập luyện trong hai tuần đầu tiên của kỳ tập luyện.

Thông tin thêm về trẻ em và nhiệt



Để có thêm tài nguyên, hãy quét mã QR hoặc truy cập www.oehha.ca.gov/risk-assessment/health-effects-climate-change-during-pregnancy-and-childhood