Bộ Y tế Công Philadelphia

Bản Tin Sức Khỏe

Lời khuyên về sức khỏe và tin tức cho cộng đồng

Mùa hè 2012

Trong Bản Tin Sức Khỏe này:

- *Giữ Mát Trong Những Ngày Nóng Bức*
- *Say Nóng*
- *Giữ An toàn Thực phẩm*
- *Mùa hè là Mùa của Muỗi mòng và Sâu bọ*

Giữ Mát Trong Những Ngày Nóng Bức

Tình trạng say nóng, chẳng hạn như kiệt sức và đột quỵ do trời nóng, đều rất nghiêm trọng và có thể đe dọa đến tính mạng. Người cao tuổi và người có các vấn đề về sức khỏe thường có nguy cơ bị say nóng cao nhất.

Quý vị có thể phòng ngừa say nóng. Nếu quý vị có một người bạn, hàng xóm, người thân trong gia đình hoặc người thuê nhà lớn tuổi, hãy để ý đến họ trong mùa hè này! Đảm bảo rằng họ được uống nước đầy đủ, được giữ mát, thoải mái và nhắc nhở họ:

Uống thật nhiều nước.

- Uống nước đều trong ngày.
- Tránh các thức uống chứa caffein như soda và trà cũng như đồ uống có cồn (những loại này có thể làm quý vị bị mất nước).

Giữ mát khi ra ngoài.

- Tránh ra ngoài vào những khoảng thời gian nóng nhất trong ngày (từ 10 giờ sáng - 2 giờ chiều).
- Cố gắng nghỉ ngơi dưới bóng râm và bôi kem chống nắng, mặc quần áo nhẹ, mang mũ nón và kính mát để giữ cho cơ thể được mát mẻ.

Giữ mát trong nhà.

- Dùng quạt và mở cửa sổ hoặc bật máy lạnh.
- Đến những nơi như thư viện, trung tâm mua sắm, rạp chiếu phim hoặc các trung tâm người cao tuổi có điều hòa không khí.

Lưu tâm đến người khác.

- Đến thăm hàng xóm và những người mà quý vị biết họ đang có vấn đề về sức khỏe.
- Không bao giờ để người lớn tuổi, trẻ em hoặc vật nuôi ở một mình trong xe hơi.

Để được giúp đỡ khi trời nóng hoặc để tìm một nơi mát mẻ, xin gọi Ban Chống Nóng cho Người Cao Tuổi của Philadelphia (Philadelphia Corporation for Aging Heatline) theo số 215-765-9040.

Bị nóng quá nhiều có thể gây **say nóng**. Các dấu hiệu của tình trạng say nóng bao gồm:

- Đổ mồ hôi quá nhiều
- Buồn nôn (nôn nao trong bụng)
- Cảm thấy mệt mỏi
- Lâng lâng hoặc chóng mặt
- Cảm thấy rất yếu

Nếu quý vị gặp bất kỳ dấu hiệu nào sau đây, hãy đến một nơi mát mẻ và uống một thức uống nào đó. Dùng quạt và đắp khăn ướt lên da cũng có thể hữu ích cho quý vị. Nếu quý vị bắt đầu cảm thấy khó chịu hơn, hãy xin y tế trợ giúp.

Nếu quý vị đang uống thuốc vì bất cứ lý do nào, quý vị có nguy cơ cao bị các bệnh có liên quan đến nhiệt. Xin nhớ hỏi bác sĩ của mình, và hãy cẩn thận để tránh gặp những tình huống mà quý vị có thể bị nóng quá.

Thường Xuyên Đọc Bản Tin Sức Khỏe

Quý vị có thể tìm xem Bản Tin Sức Khỏe bằng nhiều ngôn ngữ tại http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html.
Để tìm hiểu thêm về Bản Tin Sức Khỏe này, xin liên lạc với Marialisa Ramirez theo số 215-685-6496 hoặc HealthBulletin@phila.gov.

Giữ An toàn Thực phẩm

Mùa hè là mùa đi dã ngoại và ăn ngoài trời. Tình trạng bị **ngộ độc thực phẩm** xảy ra thường xuyên hơn trong mùa hè vì thời tiết nóng bức và khó có thể bảo quản và phục vụ thức ăn an toàn khi ăn ngoài trời.

Thịt, gà, cá sống và các loại trái cây và rau chưa rửa có thể chứa vi trùng (vi khuẩn hoặc các chất độc) gây bệnh cho con người. Các vi trùng cũng có thể sống trên thực phẩm để quá lâu hoặc trên các bề mặt chưa được lau rửa như bàn bếp và thớt. Trẻ em và người lớn tuổi thường dễ bị ngộ độc thực phẩm hơn vì cơ thể của họ thường khó chống được vi trùng.

Đôi khi rất khó biết ai đó có bị ngộ độc thực phẩm hay không vì mấy ngày sau khi ăn thực phẩm hư thì các dấu hiệu mới xuất hiện.

Các dấu hiệu ngộ độc thực phẩm là: dạ dày khó chịu, nôn ói, đau bụng và tiêu chảy.

Trước khi ăn, hãy đảm bảo quý vị biết rõ các bước để giữ cho thức ăn của mình luôn an toàn.

Thực hiện bốn bước dễ dàng sau đây để giữ cho thức ăn của quý vị được an toàn:

Sạch sẽ. Luôn rửa tay, rửa sạch các dụng cụ nấu ăn và các bề mặt chế biến thực phẩm trước và sau khi để thịt, gà hoặc cá sống chạm vào chúng.

Cách ly. Giữ thịt, gà và cá sống cách xa khỏi các thực phẩm khác. Không để lại thức ăn đã nấu vào khay đã chứa thực phẩm sống trừ khi khay đó đã được rửa sạch.

Nấu chín. Nấu các món ăn đến nhiệt độ thích hợp và sử dụng nhiệt kế để kiểm tra. Xin nhớ rằng, quý vị không thể biết được thức ăn đã được nấu chín hay chưa khi chỉ quan sát nó.

Giữ lạnh. Thực phẩm để bên ngoài tủ lạnh (hoặc để ở trên 40 độ) trong hơn 2 giờ có thể sẽ không còn an toàn để sử dụng được nữa. Sử dụng thực phẩm an toàn: cất thực phẩm thừa vào ngăn lạnh sau khi quý vị đã ăn xong để nó không bị hư hỏng.

Mùa Hè là Mùa của Muỗi Mòng và Sâu Bọ – Không Để Côn Trùng Cắn để Tránh Bị Nhiễm Trùng

Các vết cắn do muỗi và ve bọ có thể gây bệnh cho quý vị. Những loại sâu bọ này có thể làm lây lan các Bệnh như Vi-rút Tây Sông Nile và Bệnh Lyme.

Hướng Dẫn Nhanh:

- Luôn ở trong nhà lúc bình minh và hoàng hôn, là những lúc muỗi mòng hoạt động nhiều nhất
- Ngăn muỗi vào nhà bằng cách sử dụng lưới chắn kín các cửa sổ và cửa ra vào
- Dọn sạch nước đọng xung quanh nhà của quý vị là nơi muỗi có thể đẻ trứng
- Nếu quý vị phải ra ngoài vào lúc sâu bọ đang hoạt động:
  - ◊ Mang theo bình thuốc xịt muỗi chứa một trong các thành phần sau đây:
    - ⇒ **DEET**
    - ⇒ **Picaridin**
    - ⇒ **Dầu Bạch đàn Chanh** hoặc **PMD**
  - ◊ Mặc áo dài tay và quần dài để che chắn da quý vị.

Để được hướng dẫn thêm, xin xem tại:

www.phila.gov/health.