

# Bản Tin Sức Khỏe

## Chống Lại Sự Nóng Nực

Tại Philadelphia, mùa hè là lúc tốt nhất để ra ngoài chơi. Nhưng trời nóng bức, không khí ẩm thấp và ngày dài hơn có thể là không an toàn, nhất là đối với các lão niên và những người có vấn đề về sức khỏe. Nóng quá có thể làm cho quý vị bị say nắng—nên tìm hiểu các dấu hiệu về vấn đề này và cách thức ngăn ngừa.

Các dấu hiệu bị say nắng có thể bao gồm: bị đổ mồ hôi thật nhiều, buồn nôn (bao tử bị khó chịu), cảm thấy lâng người đi, mệt mỏi hoặc khác nước, và thấy xâng xẩm hoặc chóng mặt. Nếu bị các dấu hiệu này, hãy vào nơi mát hơn và uống nước. Dùng quạt và khăn ướt để chùi da cũng giúp được phần nào. Nếu các dấu hiệu này ngày càng tệ hơn, hãy đến bác sĩ ngay.

Trong mùa nắng nóng, quý vị nên tránh nắng.

- Uống nhiều nước.** Đừng chờ cho đến khi khát nước mới uống. (Khát nước có thể vì quý vị đã bị mất nước và cơ thể không còn đủ nước.) Nhớ uống ít nhất 8 ly nước lạnh mỗi ngày. Tránh dùng sôđa, trà hoặc rượu vì những thứ này sẽ làm cho cơ thể của quý vị bị mất nước nhiều hơn.

- Giữ cho mình được mát mẻ bên ngoài nhà.** Nếu quý vị phải ra ngoài trời nắng, ráng tránh các giờ nắng nhất trong ngày (10:00 sáng – 2:00 chiều). Nên ráng ra ngoài vào buổi sáng và buổi chiều (khi thời tiết mát hơn), và nghỉ ngơi trong bóng mát. Đồng thời, mặc quần áo chống nắng và nhẹ, đội nón và mang kính mát để giữ cho quý vị được mát mẻ.



- Giữ cho mình được mát mẻ bên trong nhà.** Trong nhà, hãy mở cửa sổ và dùng quạt máy hoặc mở máy lạnh. Nếu nhà không có máy lạnh, nên đến chỗ nào mát hơn như thư viện, thư viện, rạp hát hoặc trung tâm lão niên.

- Hãy để ý nhau hơn.** Nhớ hỏi thăm hàng xóm hoặc người quý vị biết có vấn đề về y tế (như bị bệnh tiểu đường hoặc bệnh tim). Đừng bao giờ để lão niên, trẻ em hoặc súc vật ở một mình trong xe.

Để được giúp đỡ khi trời nóng hoặc để tìm một nơi mát mẻ hơn, xin gọi đường dây nóng Philadelphia Corporation for Aging tại số 215-765-9040.



### Ngăn ngừa bị muỗi cắn

Bị muỗi và ve cắn có thể làm quý vị bị bệnh. Các loại này có thể lây lan bệnh nhiễm như siêu vi West Nile và bệnh Lyme.



### Meo vặt:

- Ở trong nhà khi mặt trời bắt đầu lên và lặng, đây là lúc muỗi hoạt động mạnh nhất. Nếu phải ra ngoài trong thời gian này, nên:
    - Xịt thuốc chống muỗi có chất DEET.
    - Mặc áo tay dài và quần dài bao che hết da.
- Để biết thêm thông tin và lấy chỉ dẫn, xin đến: [www.phila.gov/health](http://www.phila.gov/health).

## Đọc “Bản Tin về Sức Khỏe” Thường Xuyên

Bản tin này từ Ban Sức Khỏe Công Cộng Philadelphia (Philadelphia Department of Public Health) có chỉ dẫn và tin tức để giúp quý vị sống lành mạnh. Bản này được phát hành bốn lần trong năm. **Quý vị có thắc mắc nào về một đề tài sức khỏe và muốn được biết thêm về điều đó không? Hãy cho chúng tôi biết.** Để biết thêm thông tin, hoặc nếu quý vị muốn chúng tôi gửi “Bản Tin về Sức Khỏe” (Health Bulletin) này trực tiếp đến quý vị, xin liên lạc với bà Deborah Knorr tại số 215-685-6459 hoặc deborah.knorr@phila.gov.

# Tắm Mát Trong Hồ Bơi

Hồ bơi là nơi tốt nhất để cho cơ thể được mát trong những ngày nóng bỏng. Nhưng quý vị có biết là người tắm có thể lây mầm bệnh và bị bệnh từ nước trong hồ bơi nếu họ không cẩn thận không?

Nước trong hồ bơi được chia sẻ với bất cứ người nào vào tắm trong hồ bơi. Nếu có người đi tiêu chảy (phân rò rỉ ra ngoài) đang tắm trong hồ bơi, họ có thể làm ô nhiễm nước (nước không còn sạch nữa). Bệnh tiêu chảy có thể lây lan đến người khác nếu người này lỡ nuốt nước bị ô nhiễm.

Hầu hết các mầm bệnh có thể làm cho mọi người bị bệnh đều bị chất clo giết chết. Nhưng, một số mầm

bệnh có thể đề kháng chất clo và sống trong hồ bơi trong nhiều ngày.

Để được khỏe mạnh,

hãy làm theo các bước đơn giản này:

- Đừng vào hồ bơi khi quý vị đang bị tiêu chảy.
- Đừng nuốt nước trong hồ bơi.
- Dẫn con đi nhà vệ sinh thường xuyên.
- Thay tã trong nhà vệ sinh, đừng thay cạnh hồ bơi.
- Rửa tay sau khi đi nhà vệ sinh hoặc sau khi thay tã cho em bé.
- Nếu con quý vị đi tiêu trong hồ bơi, hãy cho nhân viên tại đây biết ngay.
- Tắm xà bông trước khi vào hồ bơi.



## Ăn Thực Phẩm An Toàn

Mùa hè có nghĩa là ăn ngoài trời, ăn thức ăn nướng than, cắm trại và đi du lịch. Nhưng trước khi quý vị ngồi vào bàn ăn, nhớ là phải biết các thể thức giữ cho thức ăn được an toàn.

Thức ăn như thịt sống, gà và cá sống, trái cây và rau cải chưa rửa đều có thể chứa mầm bệnh (vi khuẩn và độc tố) có thể làm cho quý vị bị bệnh. Các mầm bệnh này cũng sống trên thức ăn để bên ngoài quá lâu, hoặc để trên các bề mặt chưa rửa như mặt bàn hoặc tấm thoát.

Ngộ độc thức ăn thường xảy ra trong mùa hè vì thời tiết ấm, và ăn uống ngoài trời khó giữ cho thức ăn được an toàn hơn. Trẻ em và lão niên thường bị ngộ độc thức ăn vì cơ thể của họ khó chống lại mầm bệnh hơn.

Người bị bệnh vì ngộ độc thức ăn, thường bị đau trong bao tử, ói mửa (nôn), đau nới vùng bụng, hoặc đi tiêu chảy. Đôi khi cũng khó biết được người đó bị ngộ độc thức ăn vì các dấu hiệu có thể bắt đầu trong vài ngày sau, sau khi ăn thức ăn bị hư. Đôi khi các dấu hiệu này chỉ giống như bị cúm.

Giữ cho thức ăn được an toàn bằng cách làm theo bốn bước đơn giản sau đây:



**Sạch sẽ.** Rửa tay, rửa vật dụng nấu ăn và các bề mặt trước khi và sau khi sờ vào thịt sống, thịt gà hoặc cá sống.

**Để riêng.** Giữ thịt sống, thịt gà và cá sống riêng với thức ăn khác.

**Nấu chín.** Nấu thức ăn đến đúng nhiệt độ và dùng nhiệt kế để kiểm thức ăn.

Xin nhớ là quý vị không biết được thức ăn có chín hay không bằng cách nhìn chúng.

**Để lạnh.** Thức ăn không để trong tủ lạnh (hoặc với nhiệt độ trên 40 độ) hơn 2 tiếng đồng hồ có thể không an toàn để ăn. Ở nhiệt độ 90 độ hoặc cao hơn, thức ăn không được để bên ngoài quá 1 tiếng đồng hồ. An toàn là trên hết: để thức ăn dư vào thùng đá một khi đã ăn xong để chúng không bị hư.