CLACKAMAS COUNTY
PUBLIC HEALTH DIVISION

Các Mẹo cho Thời Tiết Mùa Đông

Giữ Ấm và Khô Ráo



Một số mẹo để giữ ấm và an toàn khi thời tiết chuyển!

- Mang găng tay mitten (không phải găng tay năm ngón), quần áo chống gió, không thấm nước, nhiều lớp, hai đôi tất (tránh dùng vải cotton) và khăn quàng cổ, mũ che tai.
- Uống nước ấm (tránh đồ uống có cồn vì đồ uống có cồn có thể làm giảm nhiệt độ cơ thể).
- Thay quần áo ướt càng sớm càng tốt để tránh bị bỏng lạnh và/hoặc hạ thân nhiệt. Xem trang cuối để biết các dấu hiệu và triệu chứng.

Luôn Cập Nhật Tin Tức

Thời tiết có thể thay đổi rất nhanh! Quý vị hãy luôn cập nhật tin tức để có thể chuẩn bị trước.

- Đăng ký để được cảnh báo từ địa phương tại publicalerts.org.
- Tải xuống các ứng dụng như flashalert.net và 211info.org.
- Theo dõi tin tức địa phương và theo dõi thông tin liên lạc từ các nhà cung cấp tiện ích.
- Theo dõi những thay đổi tại weather.gov.

Luôn Chuẩn Bị Trước



- Hãy sẵn sàng nếu xảy ra tình trạng mất điện.
- Chuẩn bị sẵn đèn pin và pin dự phòng.
- Lưu trữ thực phẩm bổ sung (thực phẩm đóng hộp, bánh quy giòn, pho mát cứng, thanh dinh dưỡng và các loại hạt) và dụng cụ mở hộp.
- Kiểm tra máy báo động khí carbon monoxide và thay pin nếu cần.
- Đảm bảo rằng các hợp đồng bảo hiểm được cập nhật mới nhất (nhà, ô tô, người thuê nhà và y tế).
- Lập kế hoạch với bác sĩ nếu bạn có thiết bị y tế cần điện để chạy. Nếu nhu cầu y tế của bạn cần có điện, hãy xem chương trình chứng chỉ y tế của công ty điện lực của bạn.
- Lập kế hoạch với bác sĩ nếu bạn cần lọc máu, hóa trị, xạ trị hoặc các phương pháp điều trị nội trú khác.
- Lập kế hoạch với bạn bè, gia đình hoặc hàng xóm của bạn để liên lạc với nhau khi thời tiết chuyển xấu.

Giữ An Toàn Khi Ở Trong Nhà

Tuyết và băng có thể khiến việc đi lại trở nên nguy hiểm. Nếu có thể, hãy ở nhà.

- Nếu sử dụng lò sưởi, hãy đảm bảo rằng các lỗ thông hơi và ống khói đều được mở thông thoáng.
- Không cắm máy sưởi vào dây nối dài hoặc đặt lên bất cứ thứ gì có thể bắt lửa.
- Đừng đốt rác vì có thể gây độc hại.
- Để tránh bị ngộ độc khí carbon monoxide, chỉ sử dụng máy phát điện ngoài trời và để máy cách cửa và lỗ thông hơi đang mở ít nhất 25 foot. Không được sử dụng bếp nướng than/nướng ga hoặc bếp ga di động trong nhà và không được sử dụng bếp ga hoặc lò nướng để sưởi ấm. Xem trang cuối để biết các dấu hiệu và triệu chứng ngộ độc khí carbon monoxide.



Giữ An Toàn Khi Ở Ngoài Trời

Nếu bạn phải đi ra ngoài, hãy xem xét các mẹo và công cụ sau:

- Che phủ da và hạn chế thời gian tiếp xúc với không khí lạnh.
- Mang giày có khả năng hỗ trợ và độ bám tốt.
- Đi các bước nhỏ cẩn thận — "đi không nhấc chân".
- Sử dụng tay vịn khi có thể.
- Nghỉ giải lao nếu phải xúc tuyết.
- Sử dụng phương tiện công cộng, nếu có thể.



Giữ An Toàn Trên Đường

Cập nhật tin tức và đóng gói một bộ phụ kiện cho xe của bạn.

- Hãy gọi cho 511 hoặc truy cập TripCheck.com để biết tình hình đường sá mới nhất.
- Đảm bảo bình xăng của bạn đã đổ đầy và bộ phụ kiện ô tô của bạn có những thứ sau:
  - Dây mồi khởi động
  - Tam giác phản quang hoặc pháo sáng
  - Dụng cụ cạo đá, xẻng xúc tuyết và bàn chải
  - Sạc điện thoại di động và bản đồ giấy
  - Cát hoặc cát vệ sinh cho mèo giúp tăng độ bám
  - Chăn, quần áo và giày dép mùa đông
  - Đồ ăn nhẹ và nước
  - Dây kéo
  - Bộ dụng cụ sơ cứu
  - Các thiết bị kéo như xích hoặc xích bọc lốp xe chống trượt



Cần Hỗ Trợ?



- Nếu bạn gặp phải trường hợp cấp cứu y tế, hãy gọi cho 911. Đừng trì hoãn việc chăm sóc vì trời có tuyết hoặc băng.
- Hãy gọi cho 211 hoặc 1-866-698-6155 (TTY 711) hoặc truy cập 211info.org để biết về các nguồn lực.
- Tìm thực phẩm dinh dưỡng miễn phí bằng trình tìm kiếm thực phẩm (foodfinder) tại oregonfoodbank.org.
- Tìm quần áo mùa đông miễn phí tại findhelp.org.
- Nếu bạn cần điện để phục vụ nhu cầu y tế, bạn có thể ghi danh vào chương trình chứng chỉ y tế của PGE. Hãy gọi đến chương trình theo số 503-612-3838, từ thứ Hai đến hết thứ Sáu, từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều hoặc truy cập portlandgeneral.com để biết thêm thông tin.
- Cảm thấy choáng ngợp? Bạn có thể yêu cầu giúp đỡ. Hãy gọi cho 988 (TTY: 1-800-799-4TTY (4889)), soạn tin OREGON gửi tới 741741 hoặc truy cập 988lifeline.org 24 giờ một ngày, bảy ngày trong tuần.

Các Tình Trạng Sức Khỏe Cần Chú Ý Khi Thời Tiết Lạnh

	Ngộ Độc Carbon Monoxide	Hạ thân nhiệt	Bỏng lạnh

Các dấu hiệu và triệu chứng	• Hụt hơi
	• Đau nhức đầu
	• Thiếu khả năng phối hợp chuyển động
	• Buồn nôn
	• Chóng mặt
	• Nôn mửa
	• Đau ngực
	• Lú lẫn
		• Run rẩy
		• Kiệt sức hoặc cảm thấy rất mệt mỏi
		• Lú lẫn
		• Tay vụng về
		• Mất trí nhớ
		• Nói lắp
		• Buồn ngủ
		• Tim đập nhanh
		• Thở nhanh hơn bình thường
		• Ở trẻ sơ sinh, các dấu hiệu bao gồm:
		  • Chậm chạp
		  • Kém ăn
		  • Quấy khóc yếu
		  • Da nhợt nhạt và mát lạnh
		  • Khó thở
			• Cảm giác ngứa ran, châm chích
			• Da bị đỏ ửng, tái trắng, trắng xanh hoặc vàng xám
			• Da có cảm giác săn chắc hoặc như sáp một cách bất thường
			• Tê bì chân tay

Phải làm gì	Đưa người mắc phải các tình trạng trên ra nơi có không khí trong lành ngay lập tức nếu thấy an toàn. Hãy gọi cho 911.	Đo nhiệt độ của người đó. Nếu dưới 95 độ, hãy đến cơ sở y tế ngay lập tức! Cố gắng làm ấm người đó bằng chăn và chườm ấm. Cởi bỏ quần áo ướt.	Nếu bạn nhận thấy dấu hiệu bỏng lạnh, hãy tìm kiếm sự chăm sóc y tế và cởi bỏ quần áo ướt. Nếu bạn không thể nhận được trợ giúp y tế ngay lập tức, hãy làm ấm da từ từ bằng nước ấm (không nóng) hoặc nhiệt độ cơ thể (ví dụ: đặt các ngón tay bị tê cóng dưới nách). Không chà xát những vùng bị tê cóng vì hành động này có thể gây tổn thương nặng hơn.