



Cách phòng ngừa bị giảm thân nhiệt

Giảm thân nhiệt là gì?

Giảm thân nhiệt là một tình trạng khi nhiệt độ cơ thể của một người bị hạ nhiều dưới mức bình thường. Điều này xảy ra khi không có đủ đồ bảo vệ chống lại nhiệt độ lạnh. Trẻ nhỏ và người cao tuổi là những người dễ bị giảm thân nhiệt khi ở nhiệt độ lạnh.

Sự nguy hiểm và mức độ giảm thân nhiệt bị trực tiếp ảnh hưởng khi áo quần ướt, tiếp xúc đến kim loại, gió lạnh, và mức độ thay đổi nhiệt độ giữa cơ thể và môi trường xung quanh. Việc bị giảm thân nhiệt càng gia tăng khi sự tuần hoàn máu bị suy yếu do bệnh tim, uống rượu, mệt mỏi, và/hoặc đói.

Các triệu chứng bị giảm thân nhiệt là gì?

- Run cầm cập không kèm chế được
- Nói chậm hoặc không rõ ràng
- Cảm thấy vô cùng mệt mỏi
- Loạng choạng khi cố bước đi
- Lẫn lộn (một người không thể suy nghĩ rõ ràng)
- Bất tỉnh hoặc nửa tỉnh nửa mê

Tôi nên làm gì nếu có người bị giảm thân nhiệt?

- **Nếu một người bị bất tỉnh, hãy đi tìm trợ giúp y khoa ngay lập tức. Nếu thấy đúng tim (nhồi máu cơ tim) đã xảy ra, nhờ một người kêu cứu trợ giúp y khoa rồi làm hô hấp nhân tạo.**

- **CẢNH GIÁC:** *Đừng làm cho người này ấm lên quá mau.*
- Đưa người này vào nhà hoặc đến một nơi khô ráo tránh gió.
- Cởi bỏ quần áo ướt và đắp chăn mền khô lên người này. Nhớ đắp kín đầu, tay, và chân.
- Đặt người này lên một chiếc chiếu hoặc giường gần một máy sưởi ấm – **không phải nóng.**
- Nằm vào dưới tấm chăn cạnh bên người này để truyền hơi ấm của chính quý vị. Nếu có thể, nhờ một người nào khác nằm phía bên kia.
- Cho người này ăn canh hoặc uống nước canh ấm – **không phải nóng. Đừng** cho uống rượu.
- Bọc một áo nhũ vào sát da ở phía dưới lớp áo quần của quý vị.

Làm thế nào tôi có thể phòng ngừa bị giảm thân nhiệt?

- Mặc quần áo ấm, nhiều lớp và có bảo vệ cho tay và chân (tránh mang những miếng băng ở cổ tay, vớ, và giày quá chặt).
- Đội nón ấm. Điều này đặc biệt quan trọng vì phần lớn thân nhiệt thoát ra qua đầu không có đội nón.
- Nếu có thể, hãy thay quần áo khô khi đồ mặc bị ướt.
- Tìm nơi ẩn trú thích hợp để giữ ấm.



PO Box 47890
Olympia, WA 98504-
7890

www.doh.wa.gov

360-236-4027
(800) 525-0127