

## Những việc cần và quan tâm đến cho mùa hè nóng bức

T&#225;c Gi&#7843;: Steve Hòa Phạm

Th&#7913; B&#7843;y, 18 Th&#225;ng 7 N&#259;m 2009 07:41

---

**“Năm 1997 tại thành phố Chicago cần sống nhiệt độ đã đến đến số tối vong của 600 người trong suốt 6 ngày liên. Đây là một thảm họa thiên tai và thời tiết trầm trọng nhất của lịch sử Hoa Kỳ.”**

Thông báo của Hội Hoàng Thập Tọa Hoa Kỳ tại Quận Cam, về những việc cần thiết và quan tâm đến cho mùa hè nóng bức.

1- Các vị cao niên, con nít & trẻ sơ sinh, các bà mang thai hay các người khuyết tật cần nên để ý uống nước nhiều và thường xuyên hơn trong ngày.

2- Nên sử dụng các phương pháp để làm mát cho cơ thể như: mua quạt máy & máy lạnh, hay dùng quạt tay, mua các cửa sổ hay tấm che nắng hơn hàng ngày.

3- Tránh làm việc vào ban ngày trong mùa nóng bức này (tốt nhất là sau 5 giờ chiều hoặc trước 7 giờ sáng). Khi ra làm việc cần mang theo bình nước uống và mang đi những đồ trong trường hợp cần gấp 9.1.1

4- Nên mặc quần áo mỏng, nhẹ và mát. Nếu phải đi ra ngoài thì cần che dù, đội nón hay khăn che đầu.

5- Trong mùa hè nóng bức này, chúng ta phải nên thường xuyên gọi phone về nhà để kiểm soát các vị cao niên, đàn bà mang thai & có con nhỏ hay khuyết tật. (Các cơ quan cảnh sát cũng rất quan tâm đến những việc làm này, nếu chúng ta cho họ biết trước).

6- Nếu chúng ta gọi phone về nhà để kiểm soát, nhưng không thấy có sự trở lại??? Nên nhớ người hàng xóm hay người thân gần nhất có thể ghé qua nhà để kiểm soát tình hình. Nếu không có ai giúp đỡ, gọi ngay cho 911 hay sự cảnh sát địa phương để báo cáo.

7- Tuy tốt đẹp không được để trẻ em hay thú gia cưỡi trong xe cho dù chỉ một phút mà thôi. Nên nhớ rằng nhiệt độ trong xe lúc nào cũng nóng hơn bên ngoài 10 độ. Nếu chúng ta phát giác có trẻ em hay thú cưng này thì lập tức liên lạc với các nhân viên cảnh sát an ninh trong khu vực đó hoặc gọi giúp đỡ cho cảnh sát. Đừng có thái độ thờ ơ hay làm ngơ trước sự việc này; là vì mạng sống của những đứa bé ngây thơ vô tội này hay có khi do sự vô ý của một số phụ huynh.

8- Trẻ em và các học sinh đang trong thời gian nghỉ hè, do đó các sinh hoạt ngoài trời cũng như trong nhà cần nên lưu ý nhiều hơn. Nói chung mọi sinh hoạt và vui chơi của các em đều phải có người lớn và tình thân trách nhiệm trông nom và kiểm soát. Phụ huynh cần nên để học các lớp học tập nhân đạo và băng bó vết thương do Hội Hoàng Thập Tọa tổ chức.

9- Luôn luôn thoa cho các em (ngay cả người lớn) kem chống nắng phòng chống nắng (Sun block) cho các sinh hoạt ngoài trời như cưỡi ngựa, đi dã ngoại, đi biển. Nên nhớ là phải thoa kem chống nắng sau mỗi giờ đi nắng. Để ý với các em bé thì cũng nên nhớ các em là nên ra khỏi nhà để đi học ngay khi trời nắng xuyên. Vì việc sống cũng như sự mát mẻ để đảm bảo làm các em bớt mệt mỏi và dễ chịu hơn.

10- Các nhà có hàng rào riêng cần phải kiểm soát lại những sự an toàn chung quanh nhà: hàng rào luôn luôn phải được đóng và chắc có người lớn mới có thể mở cửa ra vào, không để những người cao hay vết nắng nào đó ở gần hàng rào- mà các em nhỏ có thể leo trèo vào. Cần có những rào chắn, cây cối che chắn & hàng rào chắn, lúc nào cần cần có cái đi những đồ bên ngoài có trách nhiệm dòm ngó các em. Người có trách nhiệm tuy tốt đẹp không được rời bỏ họ cho dù chỉ một phút mà thôi (phải có người giao kế lãnh nhiệm vụ này) Liên lạc với Sĩ Quan địa phương để tìm hiểu những phương pháp an toàn và phòng ngừa cho họ biết. Khuyến khích con cháu đi học bơi lội, để chuẩn bị cho mùa hè hàng năm của Hội HTT và các thành phố khác.

11- Vào những lúc trời nóng bức cần để làm cho các thú gia cưỡi chó mèo bớt nóng

## Những việc cần và quan tâm đến cho mùa hè nóng bức

T&#225;c Gi&#7843;: Steve Hòa Phạm

Th&#7913; B&#7843;y, 18 Th&#225;ng 7 N&#259;m 2009 07:41

---

theo. Đa số các tai nạn bị chó mèo cắn cào xảy ra rất nhiều vào mùa hè, cho nên ngay cả chúng ta và đến dò trẻ em rất cần thận trọng ý khi đến gần các con vật này, cho dù chúng ta là chủ nhân của nó. Xích hay nhốt chó mèo lại ở những nơi thoáng mát và cung cấp đầy đủ nước uống cho chúng. Tránh đến gần những thú này vào lúc trời nóng bức.

12- Khi nhận nhân viên chăm sóc, chúng ta hãy đưa nhân viên vào nơi thoáng mát, cởi bỏ quần áo ngoài & dây thắt lưng và làm dịu mát họ bằng những cách sau đây:

- Sử dụng quạt tay, quạt máy, máy lạnh
- Lấy khăn mát lau và đắp trên trán & mặt của nhân viên thấm ướt xuyên.
- Cho uống nước lọc và nước trái cây (không nên cho uống quá nhiều nước, vì lúc này cơ thể còn yếu và dễ bị sốc nhiệt). Tuy nhiên không cho uống nước đá lạnh, bia hay cà phê.
- Tuy nhiên không cho uống bất cứ thức ăn gì trong lúc bị sốc nhiệt.
- Đề ý theo dõi nhân viên có thay đổi gì không?
- Nếu nhiệt độ trong phòng của nhân viên đo hơn 103 độ, thì gọi 911 ngay lập tức.

13- Kiểm soát và dọn dẹp chung quanh nhà & sân vườn sau nhà những vật gì có thể dễ gây ra hỏa hoạn.

14- Mùa hè là một trong những mùa xảy ra tai nạn cấp cứu nhiều nhất hàng năm. Do đó việc cấp cứu và các cơ quan y tế, bệnh viện phải làm việc nhiều hơn. Hiện nay số lượng máu trong ngân hàng máu của miền Nam Cali đang ở tình trạng thiếu hụt nghiêm trọng. Các Bác sĩ giỏi và những bệnh viện có đội ngũ nhân viên đầu nòng, mà số việc quan trọng cho các cấp cứu đến cứu trợ máu để tiến hành giải phẫu cho nhân viên. Do đó Hội HTT tha thiết kêu gọi số lượng hiến máu của đồng bào, để cứu giúp những nhân viên vượt qua trong hoàn cảnh sống còn này. Đồng bào có sức khỏe từ 17 tuổi và cân nặng 110 pounds, có thể xin ghi danh hiến máu với Hội HTT địa phương. 1-800-GIVE-LIFE. Đây là một việc làm nhân đạo nhất để cứu lấy mạng sống con người.

Steve Hòa Phạm

Chuyên viên Giao Tiếp Công Cộng, American Red Cross Orange County Chapter, (714) 481-5391, [spham@oc-redcross.org](mailto:spham@oc-redcross.org).