FACT SHEET

HEAT-RELATED ILLNESS

People suffer heat-related illness when their bodies cannot properly cool themselves by sweating. Sweating is the body's natural air conditioning, but when a person's body temperature rises rapidly, sweating just isn't enough.

Heat-related illnesses can be serious and life threatening. Very high body temperatures may damage the brain or other vital organs, and can cause disability and even death. Heat-related illnesses and deaths are preventable.

Heat Stroke is the most serious heat-related illness. It happens when the body's temperature rises quickly and the body cannot cool down. Heat Stroke can cause permanent disability and death. *See the other side for symptoms of Heat Stroke and what to do.*

Heat Exhaustion is a milder type of heat - related illness. It usually develops after a number of days in high temperature weather and not drinking enough fluids. *See the other side for symptoms of Heat Exhaustion and what to do.*

Heat Cramps usually affect people who sweat a lot during demanding activity. Sweating reduces the body's salt and moisture and can cause painful cramps, usually in the abdomen, arms, or legs. Heat cramps may also be a symptom of heat exhaustion. *See the other side for symptoms of Heat Cramps and what to do.*

Because heat-related illnesses and deaths are preventable, people need to know who is at greatest risk and what actions can be taken.

Who's at Risk

Those at highest risk include the elderly, the very young, people with mental illness and people with chronic diseases. However, even young and healthy individuals can succumb to heat if they participate in demanding physical activities during hot weather.

Other conditions that can increase your risk for heat-related illness include obesity, fever, dehydration, poor circulation, sunburn, and prescription drug or alcohol use.

How to Prevent Heat-Related Illness

Here's how you can protect yourself from heat-related illnesses:

- Drink plenty of non-carbonated liquids like water or electrolyte-enriched liquids to replace fluids even if you don't feel thirsty.
- Avoid liquids that have alcohol, caffeine or lots of sugar because they will speed up fluid loss.
- Stay in air-conditioned areas such as malls, libraries, movie theatres and community centers. Even a few hours can cool your body's temperature.
- If you feel very hot, cool off by taking a cool bath or shower. Opening a window or using a fan may not prevent heat-related illnesses.
- Do not cool children in alcohol baths. Cool, plain water baths or moist towels work best.
- Wear lightweight, light-colored, loose-fitting clothing, such as cotton, so sweat can evaporate.
- NEVER leave anyone in closed, parked cars during hot weather.
- Do not bundle babies in blankets or heavy clothing. Infants do not tolerate heat well because their sweat glands are not fully developed.

If you must be in the heat, here are some things you should do:

- Drink plenty of liquids.
- Limit physical activity to morning and evening hours. Avoid physical activity or exercise between 10 a.m. and 3 p.m. – typically the hottest part of the day.
- Wear a wide-brimmed, vented hat or use an umbrella because your head absorbs heat easily.
- Put on sunglasses and sunscreen with SPF 15 or higher.
- Rest often in shady areas.

(See other side)

Public Health Department
Santa Clara Valley Health & Hospital System

(Continued) HEAT-RELATED ILLNESS

Heat Stroke

Warning signs of heat stroke vary but may include the following:

- An extremely high body temperature (above 103°F, orally)
- Red, hot, and dry skin (no sweating)
- Rapid, strong pulse
- Throbbing headache
- Dizziness
- Nausea
- Confusion
- Unconsciousness

What to do for Heat Stroke

If you see someone with these warning signs, it is a medical emergency. Have someone call for immediate medical assistance and begin cooling the victim:

- Get the victim to a shady area.
- Cool the victim quickly using whatever you can – put them in a tub or shower of cool water; spray them with cool water from a garden hose; sponge them with cool water.
- Monitor body temperature, and continue cooling efforts until the body temperature drops to 101-102°F.
- If there is vomiting, make sure the airway remains open by turning the victim on his or her side.
- Do not give the victim fluids to drink.
- Get medical assistance as soon as possible.

Heat Exhaustion

This is the body's response losing a lot water and salt that's in sweat. People most likely to get heat exhaustion are the elderly, people with high blood pressure, and people working or exercising in a hot environment. Warning signs of heat exhaustion include:

- Heavy sweating
- Paleness
- Muscle cramps
- Tiredness
- Weakness
- Dizziness
- Headache
- Nausea or Vomiting
- Fainting

Also, the skin may be cool and moist. The victim's pulse will be fast and weak, and breathing will be fast and shallow. If heat exhaustion is untreated, it may develop into heat stroke.

What to do for Heat Exhaustion

Seek medical attention immediately if the symptoms are severe or the victim has heart problems or high blood pressure. Otherwise, cool off the victim, and seek medical attention if the symptoms worsen or last longer than one (1) hour.

The victim can cool off by doing the following:

- Drink cool, nonalcoholic beverages.
- Rest in a cool or air-conditioned place.
- Take a cool shower, bath or sponge bath.
- Put on lightweight clothing.

Heat Cramps

Heat cramps usually affect people who sweat a lot during demanding activity. Heat cramps may also be a symptom of heat exhaustion.

What to do for Heat Cramps

If medical attention is not necessary, take these steps:

- Stop all activity, and sit quietly in a cool place.
- Drink clear juice or a sports beverage.
- Do not return to demanding activity for a few hours after the cramps subside. Further activity could lead to heat exhaustion or heat stroke.
- Seek medical attention for heat cramps if they do not stop after 1 hour.

If you have any ***non-urgent*** questions about Heat-Related Illness, please contact the **Public Health Information Line at 408.885.3980**. Public Health Department staff members are available to answer your questions Monday to Friday from 9 a.m. to 4 p.m.

Visit the Centers for Disease Control and Prevention's Web site at www.cdc.gov for additional information.

Public Health Department
Santa Clara Valley Health & Hospital System

Sources: HealthWorld Online and Centers for Disease Control and Prevention

FACT SHEET

ENFERMEDAD CAUSADA POR EL CALOR

Las personas tienen una enfermedad causada por el calor cuando sus cuerpos no pueden enfriarse por sí mismos con el sudor. El sudor es el aire acondicionado normal del cuerpo pero cuando la temperatura corporal sube rápidamente, el sudor no es suficiente.

Las enfermedades causadas por el calor pueden ser graves y ponen en peligro la vida. Las temperaturas corporales muy altas pueden dañar el cerebro u otros órganos vitales y causar incapacidad e incluso la muerte. Las enfermedades y las muertes causadas por el calor pueden prevenirse.

La Insolación es la enfermedad más grave y ocurre cuando la temperatura corporal sube rápidamente y el cuerpo no puede enfriarse; puede causar incapacidad permanente y muerte. *Vea al reverso los síntomas de Insolación y qué hacer.*

Agotamiento por Calor es un tipo más suave de enfermedad causada por el calor que generalmente se presenta después de varios días con temperaturas altas y por no beber suficientes líquidos. *Vea al reverso los síntomas de Agotamiento por Calor y qué hacer.*

Calambres por Calor generalmente afectan a las personas que sudan mucho durante una actividad agotadora. El sudor reduce la sal y humedad del cuerpo y puede causar calambres dolorosos, normalmente en el abdomen, brazos o piernas. Los calambres por calor también pueden ser síntomas de agotamiento por calor. *Vea al reverso los síntomas de Calambres por Calor y qué hacer.*

Dado que las enfermedades y muertes causadas por el calor se pueden prevenir, es necesario que las personas sepan quién corre un riesgo mayor y qué pasos se deben tomar.

Quién Corre el Riesgo

Las personas que corren el mayor riesgo son los ancianos, los muy jóvenes, las personas con enfermedad mental y los que padecen de una enfermedad crónica; sin embargo, aún los individuos sanos y jóvenes pueden morir por calor si participan en actividades físicas agotadoras durante los días muy calurosos.

Otras condiciones que pueden aumentar el riesgo de una enfermedad relacionada con el calor incluyen obesidad, fiebre, deshidratación, mala circulación, quemadura de sol, medicamentos con receta médica o por uso de alcohol.

Cómo prevenir una enfermedad relacionada con el calor

Aquí le explicamos cómo protegerse de estas enfermedades:

- Beba bastantes bebidas no gaseosas como agua o enriquecidas con electrolitos para reemplazar los fluidos aun cuando no sienta sed.
- Evite las bebidas que contienen alcohol, cafeína o mucho azúcar porque aceleran la pérdida de fluido.
- Permanezca en áreas con aire acondicionado como centros comerciales, bibliotecas, cines y centros comunitarios; aún unas pocas horas pueden enfriar la temperatura de su cuerpo.
- Si siente mucho calor, enfríese tomando un baño con agua fresca. El abrir una ventana o usar un ventilador podría no prevenir las enfermedades relacionadas con el calor.
- No enfríe a los niños en baños de alcohol; los baños de agua fresca o con toallas mojadas trabajan mejor.
- Vista ropa liviana, holgada y de color claro, como de algodón, para que el sudor pueda evaporarse.
- NUNCA deje a nadie en un automóvil cerrado y estacionado en un día de calor.
- No abrigue a los bebés con cobijas o ropa pesada. Los bebés no toleran bien el calor porque sus glándulas del sudor no están completamente desarrolladas.

Si tiene que estar en el calor, aquí le damos algunas recomendaciones de qué hacer:

- Beba líquidos en abundancia.
- Limite la actividad física a las horas de la mañana y noche. Evite la actividad física entre las 10 a.m. y las 3 p.m. – típicamente la parte más calurosa del día.
- Use un sombrero de ala ancha con ventilación o use una sombrilla porque su cabeza absorbe el calor fácilmente.
- Póngase lentes de sol y aplíquese protector solar de SPF 15 o un número más alto.
- Descanse con frecuencia y en lugares a la sombra.

(Vea al reverso)

Public Health Department
Santa Clara Valley Health & Hospital System

ENFERMEDAD CAUSADA POR EL CALOR *(Continuación)*

Insolación

Las señales de advertencia de una insolación varían pero podrían incluir las siguientes:

- Temperatura corporal extremadamente alta (mayor de 103°F, medida en la boca)
- Piel enrojecida, caliente, y reseca (sin sudor)
- Pulso rápido y fuerte
- Dolor de cabeza punzante
- Mareo
- Náusea
- Confusión
- Pérdida del conocimiento

Qué hacer para una Insolación

Si usted ve a alguien con estas señales de advertencia se trata de una emergencia médica; que alguien llame para pedir asistencia médica inmediata y comience a enfriar a la víctima:

- Lleve a la víctima a un lugar a la sombra.
- Enfríe a la víctima rápidamente usando lo que consiga – colocando a la persona en la tina o ducha de agua fría, rociándola con agua fría de una manguera de jardín, lavándola con una esponja con agua fría.
- Controle la temperatura corporal y continúe con el trabajo de enfriar a la persona hasta que su temperatura baje a 101 ó 102°F.
- Si tiene vómito, asegúrese que la vía respiratoria permanezca abierta poniendo a la víctima de lado.
- No le dé líquidos para tomar.

Consiga asistencia médica lo antes posible.

Agotamiento por Calor

Esta es la respuesta del cuerpo al perder gran cantidad de agua y sal en el sudor. Las personas que son más propensas a tener agotamiento por calor son los ancianos, los que tienen presión sanguínea alta y los que trabajan o hacen ejercicio en un ambiente caliente. Las señales de advertencia de agotamiento por calor incluyen:

- Demasiado sudor
- Palidez
- Calambres musculares
- Cansancio
- Debilidad
- Mareo
- Dolor de cabeza
- Náusea o Vómito
- Desmayo

Qué hacer para el Agotamiento por Calor

Busque atención médica de inmediato si los síntomas son graves o si la víctima tiene problemas del corazón o presión sanguínea alta. Por otro lado, enfríe a la víctima y busque atención médica si los síntomas empeoran o duran más de una (1) hora.

La víctima puede refrescarse haciendo lo siguiente:

- Bebiendo bebidas frías sin alcohol.
- Descansando en un lugar frío o con aire acondicionado.
- Tomando un baño de ducha o tina con agua fresca o mojándose con una esponja.
- Poniéndose ropa ligera.

Calambres por calor

Los calambres por calor generalmente afectan a las personas que sudan mucho durante una actividad agotadora. Los calambres por calor también pueden ser un síntoma de agotamiento por calor.

Qué hacer para los Calambres por Calor

Si la atención médica no es necesaria tome los pasos siguientes:

- Detenga toda la actividad y siéntese tranquilamente en un lugar fresco.
- Beba jugo claro o una bebida deportiva.
- No regrese a una actividad agotadora hasta unas horas después que los calambres se le pasen porque más actividad podría provocar agotamiento por calor o insolación.
- Busque cuidado médico para los calambres por calor si no se le pasan después de una hora.

Si tiene alguna pregunta *no-urgente* acerca de una enfermedad relacionada con el calor, por favor póngase en contacto con la línea de Información de Salud Pública llamando al 408.885.3980. Los miembros del personal del Departamento de Salud Pública están disponibles para contestar sus preguntas de lunes a viernes de 9 a.m. a 4 p.m.

Visite el sitio de Internet www.cdc.gov de los Centros para Control y Prevención de Enfermedades para más información.

Public Health Department
Santa Clara Valley Health & Hospital System

Sources:HealthWorld Online and Centers for Disease Control and Prevention
ST-3686 Translated by DCM – SCVMC Language Services – 7/2/07

FACT SHEET

BỆNH VÌ SỨC NÓNG GÂY RA

Người ta bị bệnh vì sức nóng khi cơ thể không thể tự hạ nhiệt được bằng cách toát mồ hôi. Toát mồ hôi là sự điều hòa nhiệt độ tự nhiên của cơ thể, nhưng khi thân nhiệt tăng nhanh, toát mồ hôi vẫn chưa đủ để làm hạ nhiệt.

Những bệnh vì sức nóng có thể rất nghiêm trọng và nguy hiểm đến tính mạng. Thân nhiệt quá cao có thể làm hư hại não hoặc những cơ quan chủ yếu khác trong cơ thể, có thể gây mất năng lực (tàn tật) và ngay cả tử vong. Các trường hợp bệnh và chết vì sức nóng có thể ngăn ngừa được.

Tai Biến vì Sức Nóng (Heat Stroke) là bệnh trạng nghiêm trọng nhất do sức nóng gây ra. Tình trạng này xảy ra khi thân nhiệt tăng quá nhanh và cơ thể không thể tự làm hạ nhiệt. Tai Biến vì Sức Nóng có thể gây tàn tật vĩnh viễn và tử vong. *Xem trang sau để biết những triệu chứng của Tai Biến vì Sức Nóng và những việc phải làm.*

Kiệt Sức vì Sức Nóng (Heat Exhaustion) là một bệnh trạng nhẹ hơn do sức nóng gây ra. Tình trạng này thường phát triển sau nhiều ngày thời tiết quá nóng và không uống đủ nước. *Xem trang sau để biết những triệu chứng của Kiệt Sức vì Sức Nóng và những việc phải làm.*

Co Giật vì Sức Nóng (Heat Cramps) thường xảy ra ở những người ra mồ hôi quá nhiều khi làm việc nặng. Ra mồ hôi nhiều làm giảm chất muối và độ ẩm trong cơ thể và có thể làm các cơ bắp co thắt (vọp bẻ) đau đớn; thường là các cơ bắp ở bụng, cánh tay, hoặc chân. Co Giật vì Sức Nóng cũng có thể là triệu chứng của Kiệt Sức vì Sức Nóng. *Xem trang sau để biết những triệu chứng của Co Giật vì Sức Nóng và những việc phải làm.*

Vì các trường hợp bệnh và chết vì sức nóng có thể ngăn ngừa được, người ta cần biết ai có nguy cơ cao nhất và cần phải hành động như thế nào.

Ai Có Nguy Cơ Mắc Bệnh

Những người có nguy cơ cao nhất bao gồm người cao niên, trẻ nhỏ, người bệnh tâm trí và người có bệnh mãn tính. Tuy nhiên, kể cả những người trẻ tuổi và khỏe mạnh cũng không chống nỗi sức nóng nếu họ tham gia các hoạt động tốn nhiều sức lực trong thời tiết nóng.

Các yếu tố khác có thể tăng nguy cơ bệnh vì sức nóng bao gồm béo phì, sốt, mất nước, tuần hoàn kém, cháy nắng, dùng một số thuốc theo toa hoặc uống rượu.

Cách Ngừa Bệnh Vì Sức Nóng

Sau đây là cách tự vệ chống những bệnh vì sức nóng:

- Uống nhiều thức uống không bọt, như nước lã hoặc nước giàu chất điện phân để bù lại nước cho cơ thể, ngay cả khi quí vị không khát nước.
- Tránh thức uống có rượu, cà phê, hoặc nhiều đường vì các chất này làm mất nước rất nhanh.
- Nên ở những nơi có máy lạnh như trung tâm thương mại, thư viện, rạp hát và trung tâm cộng đồng. Chỉ vài giờ cũng có thể làm cơ thể hạ nhiệt.
- Nếu cảm thấy quá nóng, nên làm hạ nhiệt bằng cách tắm nước mát. Mở cửa sổ hoặc dùng quạt không thể ngăn ngừa những bệnh vì sức nóng.
- Đừng cho trẻ em tắm trong nước có alcohol. Tắm nước mát hoặc dùng khăn ẩm ướt là tốt nhất.
- Mặc quần áo nhẹ, màu sáng, rộng rãi, như vải cotton, để mồ hôi có thể bốc hơi.
- KHÔNG BAO GIỜ để ai trong xe đang đậu và đóng cửa, khi thời tiết nóng.
- Không quấn em bé trong mền hoặc quần áo vải dày. Các em bé không thể chịu đựng sức nóng vì các tuyến mồ hôi chưa phát triển đầy đủ.

Nếu bắt buộc phải ở chỗ nóng, sau đây là những điều quí vị nên làm:

- Uống thật nhiều nước.
- Chỉ hoạt động về thể lực trong buổi sáng và chiều tối. Tránh hoạt động thể lực hoặc thể dục khoảng từ 10 g. sáng đến 3 g. chiều – là lúc nóng nhất trong ngày.
- Đội nón rộng vành, thoáng hơi hoặc che dù vì đầu rất dễ hấp thụ sức nóng.
- Mang kính mát và thoa kem chống nắng số SPF 15 hoặc cao hơn.
- Nghỉ giải lao thường xuyên ở nơi có bóng mát.

Public Health Department
Santa Clara Valley Health & Hospital System
THE COUNTY OF SANTA CLARA 1850

(Tiếp theo) BỆNH VÌ SỨC NÓNG GÂY RA

Tai Biến vì Sức Nóng (Heat Stroke)

Những dấu hiệu cảnh báo của heat stroke khác nhau nhưng có thể bao gồm những điều sau đây:

- Thân nhiệt rất cao trên 103º F, đo ở miệng)
- Da đỏ, nóng, và khô (không toát mồ hôi)
- Mạch nhanh, mạnh
- Nhức đầu như búa bổ
- Chóng mặt
- Buồn nôn
- Lẫn lộn
- Bất tỉnh

Phải làm gì khi bị Tai Biến vì Sức Nóng

Nếu thấy người nào có những dấu hiệu này, đây là trường hợp cần cấp cứu. Nhờ người gọi cấp cứu ngay và bắt đầu làm hạ nhiệt cho nạn nhân:

- Đưa nạn nhân vào chỗ có bóng mát.
- Hạ nhiệt nhanh cho nạn nhân bằng bất cứ những gì có sẵn – ngâm nạn nhân vào bồn tắm hoặc tắm bằng vòi nước mát, dùng vòi nước tưới cây phun nước vào nạn nhân; lau người bằng nước mát.
- Theo dõi thân nhiệt, và tiếp tục làm hạ nhiệt cho đến khi thân nhiệt xuống còn 101-102ºF.
- Nếu bị ói mửa, giữ cho khí quản mở bằng cách lật bệnh nhân nằm nghiêng một bên.
- Không cho nạn nhân uống nước.
- Gọi cấp cứu càng sớm càng tốt.

Kiệt Sức vì Sức Nóng (Heat Exhaustion)

Đây là phản ứng của cơ thể khi bị mất nhiều nước và muối thoát ra trong mồ hôi. Những người dễ bị Kiệt Sức vì Sức Nóng là người cao niên, người bệnh cao huyết áp, và người làm việc hoặc tập thể dục trong môi trường nhiệt độ cao. Dấu hiệu của Kiệt Sức vì Sức Nóng bao gồm:

- Ra nhiều mồ hôi
- Tái xanh
- Vọp bẻ
- Mệt mỏi
- Yếu sức
- Chóng mặt
- Nhức đầu
- Nôn mửa
- Ngất xỉu

Ngoài ra, da có thể mát và ẩm. Mạch của nạn nhân sẽ nhanh và yếu, và nhịp thở sẽ nhanh và ngắn. Nếu không điều trị, Kiệt Sức vì Sức Nóng có thể trở thành Tai Biến vì Sức Nóng.

Phải làm gì khi bị Kiệt Sức vì Sức Nóng

Đưa đi điều trị ngay nếu các triệu chứng nghiêm trọng hoặc nếu nạn nhân có bệnh tim hoặc cao huyết áp. Nếu không thì hạ nhiệt cho nạn nhân, và chỉ đưa đi điều trị nếu triệu chứng trở nặng hơn hoặc kéo dài lâu hơn một (1) tiếng đồng hồ.

Nạn nhân có thể hạ nhiệt bằng những cách sau đây:

- Uống nước mát, không có chất rượu.
- Nghỉ ngơi ở chỗ mát hoặc có máy lạnh.
- Tắm, ngâm nước hoặc lau người bằng khăn ướt.
- Mặc quần áo nhẹ nhàng.

Co Giật vì Sức Nóng (Heat Cramps)

Co Giật vì Sức Nóng thường ảnh hưởng những người toát nhiều mồ hôi trong các hoạt động tốn nhiều sức lực. Co Giật vì Sức Nóng cũng có thể là triệu chứng của Kiệt Sức vì Sức Nóng

Phải làm gì khi bị Co Giật vì Sức Nóng

Nếu không cần cấp cứu, làm theo những bước sau:

- Ngưng tất cả vận động, và ngồi yên ở chỗ mát.
- Uống nước trái cây trong hoặc nước thể thao.
- Không vận động mạnh trở lại trong vài giờ sau khi đã hết bị vọp bẻ. Tiếp tục vận động sẽ dẫn đến Kiệt Sức vì Sức Nóng hoặc Tai Biến vì Sức Nóng.
- Đưa đi điều trị nếu không hết vọp bẻ trong vòng 1 giờ sau.

Nếu quí vị có câu hỏi gì ***không khẩn cấp*** về Bệnh Vì Sức Nóng, xin gọi **Đường Dây Thông Tin của Sở Y Tế Công Cộng tại số 408.885.3980**. Nhân viên Sở Y Tế sẵn sàng trả lời các câu hỏi của từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, 9 g. sáng đến 4 g. chiều.

Xem trang web của Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Bệnh tại at www.cdc.gov để tìm thêm thông tin.

Public Health Department
Santa Clara Valley Health & Hospital System