

Hãy Cẩn Thận trong Thời Tiết Lạnh Giá

Nhiệt độ băng giá có thể gây nguy hiểm.

Nhận biết các dấu hiệu của hiện tượng bỏng lạnh và hiện tượng hạ thân nhiệt và cách trợ giúp.

Hạ thân nhiệt

Xảy ra trong thời tiết cực kỳ lạnh giá hoặc nếu người bị ướt và nhiễm lạnh.



Bỏng lạnh

Khi các bộ phận cơ thể bị quá lạnh và bắt đầu đóng băng.



Triệu chứng cần lưu ý

- Run cầm cập, tê cóng hoặc cơ thể suy nhược
- Nhìn vô định, không phản ứng hoặc không thể suy nghĩ rõ ràng
- Bất tỉnh

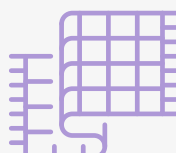
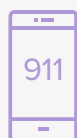
- Tê cóng hoặc mất cảm giác ở ngón tay, ngón chân, mũi hoặc dái tai.
- Bề mặt da trở nên thô sáp hoặc nhợt nhạt hoặc cảm thấy tê cứng

Quý vị có thể trợ giúp như thế nào

Gọi cho 911 hoặc đưa tới bệnh viện ngay lập tức.

1. Nhẹ nhàng di chuyển vào nơi ấm hơn.
2. Theo dõi tình trạng hô hấp và tuần hoàn máu.
3. Thực hiện CPR nếu cần thiết.
4. Cởi bỏ quần áo ướt và lau khô người.
5. Làm ấm từ từ.

- Cuốn vào trong chăn hoặc quần áo khô.
- Sử dụng bình nước nóng hoặc chăn điện để từ từ làm ấm cơ thể.
- Không được nhúng vào nước nóng. Làm ấm cơ thể đột ngột có thể gây nguy hiểm.



Hãy tìm kiếm chăm sóc y tế càng sớm càng tốt.

1. Di chuyển vào nơi ấm hơn.
2. Xử lý phần cơ thể bị ảnh hưởng nhẹ nhàng. Không được chà xát. Tránh làm vỡ những vết bỏng giộp.
3. Nhúng phần cơ thể bị ảnh hưởng vào nước ấm (100-105 độ F) cho đến khi hồng hào trở lại và thấy ấm.
4. Dùng gạc khô, tiệt trùng băng bó nhẹ nhàng khu vực đó.
 - Tách ngón tay hay ngón chân bằng gạc tiệt trùng.
5. Không được để các vùng đó đóng băng trở lại.

