

Trung Tâm Tránh Nóng và COVID-19

Nhiệt độ cao là mối đe dọa nghiêm trọng đối với sức khỏe cộng đồng. Việc tiếp xúc với nhiệt độ cao hoặc cái nóng khắc nghiệt, độ ẩm và không khí ô nhiễm có thể gây ra nhiều vấn đề sức khỏe, bao gồm các bệnh liên quan đến nhiệt như kiệt sức vì nóng, say nắng và thậm chí tử vong. Các Trung tâm Tránh nóng là những địa điểm được thiết lập để những người không có nơi ở mát mẻ hoặc không có máy điều hòa, tránh nóng và nghỉ ngơi an toàn trong điều kiện thời tiết nắng nóng. Đây cũng là cách mà Quận, các thành phố và các tổ chức bất vụ lợi bảo vệ sức khỏe của cộng đồng trong điều kiện thời tiết nắng nóng. Ngay cả khi tỷ lệ chích ngừa ở Quận L.A. tăng lên, các biện pháp phòng ngừa vẫn rất cần thiết vì việc cư dân tập trung tại các Trung tâm Tránh nóng có thể vô tình biến những trung tâm này trở thành nơi làm tăng nguy cơ lây truyền COVID-19 giữa những người ghé đến và nhân viên.

1. Trung tâm Tránh nóng là gì?

Các Trung tâm Tránh nóng là những nơi trong cộng đồng, tới đó có thể giúp quý vị hạ nhiệt trong thời tiết nóng bức, đặc biệt nếu quý vị không có máy điều hòa. Các Trung tâm Tránh nóng gồm các cơ sở trong nhà có máy điều hòa thuộc sở hữu của chính phủ như thư viện, các trung tâm cộng đồng và trung tâm dành cho người cao niên.

2. Việc đi đến các Trung Tâm Tránh Nóng có an toàn không?

Sức khỏe và sự an toàn của nhân viên và khách đến các Trung tâm Tránh nóng được đặt lên hàng đầu. Quận đã triển khai những sửa đổi sơ đồ bố trí tại Trung tâm Tránh nóng để đảm bảo rằng những nơi này có thể được vận hành an toàn trong thời gian nắng nóng, cũng như tuân thủ các lệnh hiện hành của Viên Chức Y Tế. Các biện pháp phòng ngừa gồm có:

- **Vào cửa.** Việc kiểm tra sàng lọc các triệu chứng sẽ được tiến hành đối với tất cả khách và nhân viên, bao gồm cả nhân viên tình nguyện, nhà cung cấp hàng hoá, nhà thầu hoặc những nhân công khác bước vào Trung tâm Tránh nóng. Tất cả nhân viên đều phải được kiểm tra sàng lọc các triệu chứng khi bắt đầu ca làm việc của họ.
- **Khẩu trang.** Tất cả mọi người trong Trung tâm Tránh nóng đều bắt buộc phải đeo khẩu trang, bất kể tình trạng chích ngừa COVID-19 của họ. Không có nhân viên hoặc khách ghé đến nào được phép vào trung tâm tránh nóng mà không đeo khẩu trang, ngoại trừ trẻ nhỏ dưới 2 tuổi và những người đã được bác sĩ của họ chỉ định không đeo khẩu trang. Xin xem thêm thông tin tại đây: <http://ph.lacounty.gov/masks/#notwear>.
- **Giao tiếp.** Bảng chỉ dẫn sẽ được dán ở khắp các Trung tâm Tránh nóng để nhắc nhở nhân viên và khách về những hành động bảo vệ thiết yếu, bao gồm: đeo khẩu trang đúng cách (che kín cả mũi và miệng), rửa tay, che miệng khi hắt hơi và ho.
- **Vật tư phòng ngừa.** Chất khử trùng tay sẽ được đặt tại các lối vào và khu vực chung. Phòng vệ sinh sẽ được dự trữ đầy đủ các đồ dùng để rửa tay bằng xà bông và nước.
- **Các bữa ăn.** Nước đóng chai sẽ được cung cấp. Khách được khuyến khích tự mang theo đồ ăn thức uống cho riêng mình. Dịch vụ giao đồ ăn được cho phép. Sẽ không có tủ lạnh hoặc khu vực lưu trữ thực phẩm. Không được phép chia sẻ bữa ăn, ngoại trừ với các thành viên trong cùng hộ gia đình. Những khách muốn ăn uống tại Trung tâm Tránh nóng bắt buộc phải ngồi trong khu vực quy định khi đang ăn uống. Khách chỉ có thể tạm thời tháo khẩu trang khi đang ăn uống, và phải đeo khẩu trang vào tất cả những lúc không ăn uống.
- **Vệ sinh.** Các Trung tâm Tránh nóng sẽ tuân theo các hướng dẫn vệ sinh và khử trùng của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC) dành cho các cơ sở cộng đồng và vệ sinh các cơ sở nếu có người bị bệnh.

Trung Tâm Tránh Nóng và COVID-19

3. Tại sao việc dành thời gian ở những nơi có điều hòa lại quan trọng?

Trong điều kiện thời tiết nóng nực, đặc biệt là trong nhiều ngày có nắng nóng liên tiếp và nhiệt độ cao về đêm, việc dành ít nhất vài giờ ở nơi có máy điều hòa mỗi ngày có thể giúp giảm nguy cơ mắc các bệnh liên quan đến nhiệt. Việc sử dụng máy điều hòa là đặc biệt quan trọng nếu quý vị lớn tuổi, có trẻ nhỏ hoặc có một số [bệnh lý nhất định](#).

4. Bệnh liên quan đến nhiệt là gì?

Bệnh liên quan đến nhiệt xảy ra khi cơ thể không thể tự làm mát được. Các bệnh liên quan đến nhiệt phổ biến nhất là say nắng hay cảm nhiệt, kiệt sức vì nóng, chuột rút (vọp bẻ) do nhiệt và phát ban do nhiệt. [Hãy tìm hiểu thêm về cách xác định các triệu chứng của bệnh liên quan đến nhiệt và những điều cần làm](#).

5. Những biện pháp khác cần thực hiện để làm dịu mát cơ thể trong thời tiết quá nóng là gì?

Nếu quý vị không thể đến Trung tâm Tránh nóng, hãy thử đóng màn che cửa sổ và rèm cửa sổ, uống nhiều nước hoặc chất lỏng không cồn và không chứa caffein, tắm vòi sen hoặc tắm bồn bằng nước mát, hạn chế các hoạt động nặng nhọc, và tránh sử dụng bếp nấu hoặc lò nướng.

6. Tôi có thể liên hệ với ai để biết thêm thông tin?

Nếu quý vị có thắc mắc, xin vui lòng quay số 211 để được hỗ trợ.

Thông tin thêm

Để biết thêm thông tin và lời khuyên, vui lòng xem trang mạng của Quận về *Giữ gìn Sức khỏe trong Thời tiết Nắng nóng* tại <http://publichealth.lacounty.gov/eh/climatechange/ExtremeHeat.htm>.