

# 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 kiệt sức vì nắng nóng, say nắng và thậm chí tử vong. Các Trung tâm Tránh nóng là những nơi mọi người có thể đến tránh nóng nếu họ không có nơi ở mát mẻ hoặc không có máy điều hòa tại nhà. Các trung tâm tránh nóng được yêu cầu phải thực hiện các biện pháp phòng ngừa COVID-19 để bảo vệ khách ghé đến và nhân viên.

## 1. Trung tâm Tránh nóng là gì?

Các trung tâm tránh nóng là những nơi trong cộng đồng như thư viện, các trung tâm cộng đồng và trung tâm dành cho người cao niên, nơi có thể giúp quý vị hạ nhiệt trong thời tiết nóng bức, đặc biệt nếu quý vị không có máy điều hòa.

## 2. Việc đi đến Trung tâm Tránh nóng có an toàn không?

Có an toàn. Sức khỏe và sự an toàn của nhân viên và khách đến các trung tâm tránh nóng là ưu tiên hàng đầu của chúng tôi. Các biện pháp phòng ngừa COVID-19 gồm có:

- **Vào cửa.** Những người nhiễm COVID-19 hoặc những người có triệu chứng của COVID-19 không được phép vào trong trung tâm. Những người có tiếp xúc gần với người nhiễm COVID-19 được phép vào trong trung tâm miễn là họ không có triệu chứng, luôn đeo khẩu trang bảo vệ và giữ khoảng cách ít nhất là sáu feet với các hộ gia đình khác.
- **Khẩu trang.** Mọi người bắt buộc phải đeo khẩu trang, ngoại trừ trẻ nhỏ dưới 2 tuổi và những người bị khuyết tật nhất định. Không có nhân viên hoặc khách ghé đến nào được phép vào trung tâm tránh nóng mà không đeo khẩu trang. Xem các [Quy định và Khuyến nghị về Đeo Khẩu trang Phòng ngừa COVID-19](#).
- **Truyền đạt thông tin.** Dán bảng chỉ dẫn trong trung tâm để nhắc nhở nhân viên và khách về những hành động bảo vệ thiết yếu, bao gồm: đeo khẩu trang, che miệng khi hắt hơi và ho, rửa tay và giãn cách. Nếu được phép ăn uống trong trung tâm, thì phải có bảng chỉ dẫn để nhắc nhở khách phải ngồi trong khu vực quy định khi đang ăn uống và phải đeo khẩu trang vào tất cả những lúc không ăn uống.
- **Vật tư Phòng ngừa.** Dự trữ đầy đủ các đồ dùng để rửa tay bằng xà bông và nước trong các phòng vệ sinh.
- **Vệ sinh.** Các Trung tâm Tránh nóng tuân theo [các hướng dẫn vệ sinh và khử trùng dành cho các cơ sở cộng đồng](#) của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC).

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

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

# Trung Tâm Tránh Nóng và COVID-19

## 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 hạ nhiệt trong thời tiết quá nóng là gì?

Dưới đây là một số biện pháp quý vị có thể thực hiện để hạ nhiệt trong các đợt nắng nóng gay gắt nếu quý vị không thể đi đến trung tâm tránh nóng:

- Đóng màn che cửa sổ và rèm cửa sổ trong nhà để tránh ánh nắng mặt trời
- Uống nhiều nước hoặc chất lỏng không cồn và không chứa caffeine
- Tắm vòi sen hoặc tắm bồn bằng nước mát
- Hạn chế các hoạt động nặng nhọc, như tập thể dục ngoài trời
- 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.

### 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>.