

## Những vấn đề khác: Tư vấn về Nhiệt độ & An toàn

Với Tiến sĩ Jason Sreedhar & Tiến sĩ Benjamin Aiken

### MÁY TẠO BỞI GOOGLE TRANSLATE

Diane (00:01):

Louisiana vào mùa hè chỉ có một từ là nóng. Hãy giúp bảo vệ bản thân khỏi nhiệt độ cao trong tập More That Matters này.

Clay (00:17):

Cảm ơn bạn đã cùng chúng tôi xem tập khác của More That Matters. Hôm nay chúng ta có hai vị khách đặc biệt là Tiến sĩ Jason Sreedhar và Tiến sĩ Benjamin Aiken. Cả hai đều là bác sĩ y khoa cấp cứu tại Trung tâm Y tế Đại học New Orleans. Chúng tôi rất vui mừng được thảo luận về một chủ đề mà mọi người ở Louisiana đều có thể liên quan đến, đó là nắng nóng. Cảm ơn đã tham gia cùng chúng tôi, các quý ông. Hãy bắt đầu từ đầu. (cười) Uh, chúng tôi thấy rất nhiều khuyến cáo về nhiệt độ ở Louisiana trong những tháng hè. Bạn có thể giải thích điều gì đủ điều kiện được coi là khuyến cáo về nhiệt độ và ai là người tuyên bố chúng không?

Tiến sĩ Aiken (00:53):

Vì vậy, tôi có thể bắt đầu bằng cách lấy cái này và tên tôi là Tiến sĩ Aiken. Cảm ơn các bác đã giới thiệu. Vì vậy, khuyến cáo về nhiệt độ được Cơ quan Thời tiết Quốc gia đưa ra và được công bố khi nhiệt độ từ 103 độ F trở lên hoặc khi chỉ số nhiệt từ 108 độ F trở lên. Và tôi tin rằng tôi sẽ, ừ, xác định chỉ số nhiệt, ừ, lát nữa và sẽ cung cấp thêm một số thông tin về cách chúng ta, ừm, cách chúng ta có thể tính toán điều đó.

Diane (01:31):

Và, bạn biết đấy, rất nhiều lần khi chúng ta đang nghe đài hoặc xem tivi, tôi đoán có vài điều, ừm, sẽ xuất hiện. Một số thuật ngữ kỹ thuật đôi khi khiến mọi người nhầm lẫn. Và điều rất quan trọng là chúng ta phải biết sự khác biệt giữa cảnh báo nhiệt độ cao và cảnh báo nhiệt độ quá cao bởi vì có những khác biệt cụ thể mà cơ thể mọi người cần phải biết. Đúng không?

Tiến sĩ Aiken (02:02):

Vâng. Chính xác. Vì vậy, lời khuyên về nhiệt độ giống như tôi đã nói, ừm, nhiệt độ nhất định là 103 độ F, và cảnh báo nhiệt độ quá cao là loại cực đoan hơn, ở mức cực đoan hơn. Vì vậy, nhiệt độ từ 105 độ F trở lên hoặc khi chỉ số nhiệt là 113 độ F, ừm, trở lên. Và năm ngoái, chúng tôi đã lập kỷ lục về số lượng cảnh báo nhiệt độ quá cao, quá nóng từ 5 năm 2010 lên 12 vào năm 2023.

Diane (02:40):

Ồ.

Clay (02:40):

Trời ạ.

Tiến sĩ Aiken (02:41):

Bạn biết đấy, điều này khá đáng lo ngại vì khoảng thời gian 13 năm đã tăng gấp đôi số lượng cảnh báo nhiệt độ quá cao mà chúng ta từng có. Và chúng tôi thực sự đã thấy điều này ở Khoa Cấp cứu với số lượng các ca bệnh liên quan đến nhiệt mà chúng tôi thấy hàng ngày, ừm, đặc biệt là khi bước sang tháng 8, nó trở thành một điều khá thường xuyên. Và chúng ta cũng có thể thấy điều này trên, ừm, biểu đồ của các bài thuyết trình có xu hướng tăng lên trong suốt những năm qua. Ừm, vậy nó, ừm, nó chắc chắn là thứ gì đó đang trở nên phổ biến hơn trong cuộc sống hàng ngày, và đặc biệt là trong thế giới y tế.

Diane (03:24):

Và, bạn biết đấy, ở Louisiana này, chúng tôi chỉ, mọi người đều thích ra ngoài vào mùa hè và bạn chỉ-

Clay (03:30):

Vâng, chúng tôi đã làm.

Diane (03:32):

Vâng. Chúng tôi- (cười) Vâng, vâng. Nhưng khi... Đó là lý do tại sao điều quan trọng là phải chú ý đến cách diễn đạt của những cảnh báo, lời khuyên này, bạn có-

Clay (03:40):

Vâng.

Diane (03:41):

... để bạn không thấy mình, như bác sĩ Aiken đã nói, trong phòng cấp cứu. Bạn không muốn ở đó, vậy nên đó là một, đó là thử thách-

Clay (03:48):

Vâng.

Diane (03:48):

... mà chúng tôi có ở đây, đó là lý do tại sao chúng tôi mang đến podcast này vì chúng tôi cho rằng nó rất quan trọng đối với mọi người. Đây không thể là tiếng ồn trắng được. Bạn biết đấy, những lời khuyên và cảnh báo này, chúng không thể bị bỏ qua bởi vì, ờ, đang là mùa hè ở Louisiana. Không. Nó còn hơn thế nữa, Clay.

Clay (04:05):

Vâng. Tôi nghĩ năm ngoái là một sự bất thường.

Diane (04:09):

Ừm.

Clay (04:09):

Tôi nói, "Ừ. Bạn biết đấy, ở đây rất nóng nhưng, ừ, chúng ta thường không trải qua chuỗi ngày 100 độ với độ ẩm như thế này. À, năm nay sẽ tuyệt lắm đây."

Diane (04:17):

Ừm.

Clay (04:17):

Ờ, không nhiều lắm.

Diane (04:18):

Phải.

Clay (04:19):

Vì vậy, các bạn biết đấy, các cuộc trò chuyện nhỏ của tôi trải dài từ giao thông đến thời tiết-

Diane (04:23):

(cười)

Clay (04:24):

... và thường thì nó trống rỗng, nhưng trong vài năm gần đây (cười) thời tiết đã thay đổi cuộc chơi.

Diane (04:29):

Ừm-hmm.

Clay (04:29):

Một phần lớn trong số đó là độ ẩm. Mọi người đều nói về độ ẩm miền Nam đó. Uh, Tiến sĩ Sreedhar, Tiến sĩ Aiken, bạn nghĩ gì về tác động của độ ẩm đối với cái nóng cực độ này?

Tiến sĩ Aiken (04:43):

Vâng. Để hiểu độ ẩm đóng vai trò như thế nào trong tình trạng nhiệt độ cực cao, tôi nghĩ điều quan trọng đầu tiên là phải hiểu cơ thể con người điều chỉnh nhiệt như thế nào như tất cả chúng ta đã trải qua vào một ngày hè nóng bức ở Louisiana, tôi nghĩ cơ thể bạn gần như ngay lập tức bắt đầu phản ứng lại. mồ hôi. Và thực sự, vai trò chính của mồ hôi là hút nhiệt từ cơ thể vào các hạt mồ hôi hình thành trên da, và nhiệt lượng đó sau đó sẽ tản vào không khí thông qua sự bốc hơi của mồ hôi của chính bạn.

Tiến sĩ Aiken (05:16):

Vì vậy, về cơ bản điều này có nghĩa là mồ hôi giúp truyền nhiệt từ cơ thể vào không khí xung quanh bạn. Và cuối cùng là độ ẩm, sau đó đi sâu vào việc độ ẩm ảnh hưởng như thế nào đến khả năng của cơ thể bạn trong việc điều chỉnh nhiệt độ, độ ẩm là thước đo lượng hơi nước trong không khí. Vì vậy, phần trăm độ ẩm vào bất kỳ ngày nào càng cao thì lượng hơi nước trong không khí càng cao và tại sao bạn có cảm giác gần như ẩm ướt khi đi bộ ra ngoài-

Diane (05:47):

Ừm-hmm.

Tiến sĩ Aiken (05:48):

... những ngày có độ ẩm cao. Và với suy nghĩ này, giờ đây chúng ta có thể hiểu độ ẩm ảnh hưởng như thế nào đến khả năng điều chỉnh nhiệt của cơ thể. Vào những ngày có độ ẩm cao, đặc biệt là ở Louisiana, tất cả chúng ta đều đã trải qua, như tôi đã nói, cơ thể bạn gần như bắt đầu đổ mồ hôi ngay lập tức. Vấn đề với những ngày có độ ẩm cao là không khí có quá nhiều hơi nước, đến nỗi mồ hôi không có chỗ để tản vào.

Tiến sĩ Aiken (06:19):

Giống như việc bạn cố gắng lau khô người bằng một miếng giẻ ướt-

Diane (06:23):

Ừm-hmm.

Tiến sĩ Aiken (06:23):

... mồ hôi đọng lại trên da bạn. Vì vậy, kết quả là cơ thể bạn không thể thực sự tản nhiệt, ừm, bởi vì mồ hôi không có nơi nào để thoát vào không khí và do đó bạn không thể để mồ hôi bốc hơi khỏi da. Về cơ bản, nhiệt chỉ lưu lại trên da của bạn và đó chính xác là cách chúng tôi đo chỉ số nhiệt như đã đề cập trước đó.

Tiến sĩ Aiken (06:45):

Ở Louisiana sẽ có cảm giác nóng hơn vào một ngày 90 độ so với ngày 90 độ ở Colorado, nơi, ừm, không khí khô hơn nhiều, vì ở đây chúng ta có nhiều độ ẩm hơn. Và cơ thể chúng ta khó điều chỉnh nhiệt hơn trong môi trường có độ ẩm cao hơn, vì vậy đó là lý do tại sao tôi nghĩ điều thực sự quan trọng là chúng ta phải phân định giữa không khí thực tế, bạn biết đấy, nhiệt độ và chỉ số nhiệt-

Clay (07:14):

Vâng.

Tiến sĩ Aiken (07:14):

... có tính đến độ ẩm và khả năng điều chỉnh nhiệt của chúng ta. Ừm, vậy, ừ.

Clay (07:21):

Nó thật thú vị. Tháng 8 năm ngoái, tôi nhớ mình đã rời khỏi đây, bên ngoài trời rất nóng nực, và tôi có một, một, một công việc phải tham dự ở Phoenix. Và mặc dù nhiệt độ ở đó ấm hơn 25 độ, tôi vẫn có thể mặc bộ đồ và di chuyển thoải mái ở đó, tương đối thoải mái ở đó.

Diane (07:42):

(cười)

Clay (07:42):

Uh, lên và xuống xe đến tòa nhà, trong khi ngay khi bạn quay lại Louisiana, bạn sẽ cảm thấy như "Điều này thật nực cười."

Diane (07:49):

Ừm-hmm.

Clay (07:49):

Và tôi nghĩ theo quan điểm của bạn, vai trò của độ ẩm đối với cách nhiệt tác động đến chúng ta là rất lớn.

Diane (07:56):

Đôi khi bạn cảm thấy như mình đang tan chảy phải không?

Clay (07:57):

Vâng.

Diane (07:57):

Ý tôi là, bạn hoàn toàn có thể làm được. Bạn bước ra ngoài vào buổi sáng và theo quan điểm của bạn, Tiến sĩ Aiken, nghĩa là, bạn chỉ, nó đánh vào mặt bạn, theo đúng nghĩa đen là đánh vào mặt bạn.

Clay (08:06):

Và bạn hiểu rằng, "Ồ, nhưng đó là một cơn nóng khô."

Diane (08:08):

(cười)

Clay (08:08):

Câm miệng.

Diane (08:08):

Vâng. Ừm-hmm.

Clay (08:10):

Ồ, bạn biết đấy, nó rất thú vị. Giáo dục khôn ngoan, và điều này hơi xa lạ, nhưng tôi, tôi muốn hỏi bạn, vì bạn đã nói về một số thuật ngữ mà mọi người nên quen thuộc. Và sau đó hiểu được cơ thể đang làm gì dưới tác động của độ ẩm. Bạn sẽ khuyên mọi người nên nghĩ gì bây giờ?

Clay (08:25):

Ý tôi là, trong những tháng hè, mọi người có xu hướng thỉnh thoảng cho con tham gia các hoạt động ngoài trời. Một số trại hè vừa mang tính thể thao. Và sau đó, bạn biết đấy, bọn trẻ tụ tập cùng nhau để giải trí. Có điều gì các bậc cha mẹ nên suy nghĩ khi chúng ta bước vào kỷ nguyên mới về nắng nóng như thế nào, đặc biệt là ở miền Nam này?

Tiến sĩ Sreedhar (08:45):

Được rồi. Đây là Tiến sĩ Sreedhar, ừm, tôi chỉ muốn tiếp tục và lấy cái này. Tôi nghĩ, ừ, xét về những biểu hiện mà chúng ta thấy có liên quan đến nhiệt, ừ, chúng ta có thể nhóm chúng thành ba

phân loại chung. Tôi sẽ tìm hiểu một chút về những điều đó và những gì chúng ta có thể làm với ba nhóm đó.

Tiến sĩ Sreedhar (09:01):

Ừm, hai vấn đề đầu tiên tôi thực sự muốn đề cập đến là kiệt sức vì nóng và say nắng. Và có một điểm khác biệt chính ở đây mà tôi sẽ hiểu trong giây lát, nhưng nếu không thì chúng tôi khá giống nhau. Ừm, kiệt sức vì nóng ở đây sẽ là mức độ tổn thương do nhiệt thấp hơn. Ừm, tôi nghĩ tất cả chúng ta đều đã trải qua điều này. Bạn hơi nhức đầu một chút, ừm, mệt mỏi, yếu đuối, khi đứng dậy bạn đột nhiên hơi choáng váng và hoa mắt trong khoảng 35, 40 giây trước khi nó có thể cử động.

Tiến sĩ Sreedhar (09:28):

Ừm, máu chốt ở đây là, ừ, bạn biết đấy, những người đang bị kiệt sức vì nóng vẫn tiếp tục duy trì trạng thái tinh thần bình thường. Họ sẽ không ngất đi đâu. Họ không bối rối. Họ không bị ảo giác. Họ trả lời các câu hỏi một cách bình thường.

Tiến sĩ Sreedhar (09:42):

Ừm, một trong những biện pháp phòng ngừa ở đây là rõ ràng mọi người có một chút nguy cơ té ngã chỉ vì tình trạng chóng mặt tổng thể, ừm, hình ảnh, nhưng cách mà chúng tôi khuyên bạn nên xử lý vấn đề này là đưa họ, ừm, ra khỏi ánh nắng trực tiếp, bên trong, lý tưởng nhất là nơi có quạt và/hoặc máy điều hòa, ừm, để làm mát nhanh hơn. Uh, nhiều nước, uh, đối với hầu hết mọi người, tôi sẽ bắt đầu với ít nhất, bạn biết đấy, 20 đến 25 ounce, ừm, đối với những người trẻ, khỏe mạnh dưới 40 tuổi, bạn biết đấy, sẽ tăng lên hai lít một cách trung thực.

Tiến sĩ Sreedhar (10:19):

Ừm, một việc khác mà chúng tôi làm rất nhiều lần ở Khoa Cấp cứu và với EMS, ừm, là chườm đá vào háng và nách của họ. Điều đó đã được nghiên cứu chứng minh là làm mát nhanh hơn một chút, ừm, ở hầu hết mọi nhà, chúng ta không nhất thiết phải giữ túi đá, nhưng, bạn biết đấy, một túi ngô đông lạnh, đậu Hà Lan đông lạnh, rau bina đông lạnh, bất cứ thứ gì ừm, chắc chắn là một cách hay để, ừm, làm cho chúng nguội nhanh hơn rất nhiều.

Tiến sĩ Sreedhar (10:44):

Uh, vậy đó là bức tranh tổng thể về tình trạng kiệt sức vì nóng. Ừm, say nắng cũng có chút gì đó tương tự. Bạn vẫn còn cảm giác mệt mỏi, suy nhược, đau đầu, có thể còn choáng váng nữa. Máu chốt ở đây là, ừ, đây là những người có trạng thái tâm thần thay đổi. Vì vậy, họ đang bị ảo giác, họ bối rối, họ không trả lời các câu hỏi một cách bình thường, họ dường như không giống chính mình ở mức cơ bản.

Tiến sĩ Sreedhar (11:08):

Uh, có thể bị co giật, cũng có thể bị cứng cơ. Uh, đó là điều mà có lẽ chúng ta muốn thấy ở Khoa Cấp cứu sớm hơn là sau này. Ừm, để tìm hiểu một chút về sinh hóa ở đây, điều đang xảy ra là khi nhiệt độ bên trong cơ thể chúng ta tăng lên, ừm, các protein của chúng ta được gấp lại thành các cấu hình cụ thể để chúng có thể thực hiện công việc cụ thể mà chúng có phân công.

Tiến sĩ Sreedhar (11:33):

Và khi nhiệt độ tăng lên, chúng trở nên giãn nở và do đó không thể thực hiện công việc của mình. Vì vậy, ví dụ, chất độc bắt đầu tích tụ, bạn không tiếp tục, bạn biết đấy, tạo ra, tưới máu cho não của chúng ta. Chúng ta cũng không tưới máu cho trái tim mình. Ừm, chúng ta cũng có thể gặp rất nhiều tổn thương gián tiếp khác nhau từ việc đó.

Tiến sĩ Sreedhar (11:50):

Ừm, với tình trạng kiệt sức vì nóng và đột quỵ do nhiệt, cũng muốn tiếp tục, bạn biết đấy, trước đây chúng tôi đã nghĩ về điều này như thế, bạn biết đấy, nếu đó chỉ là kiệt sức, thì chúng ta sẽ còn một ít thể tích trong nguồn cung cấp tĩnh mạch của họ, họ sẽ đổ mồ hôi, trong khi đó, bể chứa gần như trống rỗng nên không đổ nhiều mồ hôi.

Tiến sĩ Sreedhar (12:08):

Và trên thực tế, những gì chúng ta đang thấy ngày nay là, ừm, điều đó không nhất thiết xuất phát từ sự tiến triển tổng thể của bệnh mà tình trạng đổ mồ hôi không nhất thiết phải tương quan với mức độ nghiêm trọng của vết thương. Ừm, và điều đó đặc biệt quan trọng, chẳng hạn như bạn biết đấy, đối với những đứa trẻ mà chúng ta sẽ tiếp cận trong giây lát nữa.

Tiến sĩ Sreedhar (12:27):

Ừm, đôi khi, bạn biết đấy, hệ thống điều chỉnh nhiệt và cơ chế đổ mồ hôi của họ chưa được phát triển đầy đủ. Và vì vậy, hãy thực sự chú ý đến việc cung cấp nước, đảm bảo rằng chúng tôi đang tìm kiếm các triệu chứng thích hợp ở đây, ừ, là vấn đề quan trọng với khoa nhi.

Tiến sĩ Sreedhar (12:41):

Nhóm bệnh cuối cùng mà tôi sẽ đề cập đến chỉ là một số bệnh gián tiếp. Ừm, ừ, do sự suy giảm thể tích, bạn biết đấy, chúng tôi thấy lưu lượng máu đến một số cơ quan khác nhau trong phòng cấp cứu kém, ừm, đặc biệt là tim đến thận, đến gan, đến não, ừm, có thể nhìn thấy cái được gọi là rhabdo hay tiêu cơ vân, về cơ bản là sự truyền kém vào cơ gây ra sự suy nhược cơ.

Tiến sĩ Sreedhar (13:06):

Ừm, cũng có thể thấy một số thay đổi về chất điện giải ảnh hưởng đến não, ừm, có thể gây ra một số vấn đề khá nghiêm trọng trong não. Điều này rõ ràng là nhiều hơn, ừm, thường xuyên hơn với say nắng hơn là kiệt sức vì nóng. Vì vậy, chúng tôi chắc chắn muốn đưa những người bị say nắng vào, ừm, nhưng bất cứ điều gì có vẻ liên quan, chúng tôi rất vui được đưa vào ED bất cứ lúc nào.

Clay (13:27):

Ừm, bạn, bạn đã đề cập trước đó và tôi, tôi nghĩ Tiến sĩ Aiken cũng đã nói về nó, tác động của nó. Nếu bạn đi chơi theo nhóm, có dấu hiệu nào sớm cho thấy ai đó sắp gặp vấn đề không? Ý tôi là, ngoài việc nói, "Này, bên ngoài nóng quá," còn có-

Diane (13:44):

Ừm-hmm.

Clay (13:44):

... những điều đang xảy ra với một người mà bạn sẽ chú ý và nói, "Này, nếu bạn thấy rằng đây là những giai đoạn đầu của một người có thể sắp gặp vấn đề?"

Diane (13:51):

Và với tư cách là một giáo dân, chúng ta phải làm gì với điều đó?

Clay (13:53):

Vâng.

Diane (13:54):

Đó là, đó là điều quan trọng-

Clay (13:55):

Vâng.

Diane (13:55):

... chúng tôi chỉ không biết.

Tiến sĩ Sreedhar (13:57):

Tuyệt đối. Ừm, nói chung, ừ, những thứ sẽ khiến chúng ta gặp phải vấn đề về nhiệt độ nào đó là, bạn biết đấy, chúng ta đang ở ngoài trời nắng nóng trong một khoảng thời gian dài và đột nhiên, ai đó đột nhiên bắt đầu hơi nóng hơi yếu, hơi mệt, cần phải ngồi xuống, cảm thấy hơi hụt hơi, ừm, nhức đầu, hơi buồn nôn mà không có bất kỳ dấu hiệu thực sự rõ ràng nào, ừ, hướng nó đến từ đâu, ừm, hoặc, bạn biết đấy, bắt đầu hành động hơi kỳ lạ.

Tiến sĩ Sreedhar (14:26):

Hành động không trả lời đúng câu hỏi, có thể đột nhiên, bạn biết đấy, đột nhiên không thể đi theo đường thẳng, những điều đó là lúc chúng ta bắt đầu nói, "Được rồi. Có lẽ đây là vấn đề về nhiệt." Ừm, một lần nữa, nếu đúng như vậy, nếu họ đang dùng thuốc thích hợp, tôi nghĩ là đủ, đủ công bằng để ít nhất cố gắng đưa họ vào bên trong, truyền cho họ một ít chất lỏng, giúp họ hạ nhiệt. Xem liệu điều đó có giải quyết được mọi thứ không.

Tiến sĩ Sreedhar (14:49):

Ừm, nếu họ bắt đầu cư xử hơi kỳ lạ, tôi nghĩ có lẽ chúng ta cần được chăm sóc y tế sớm hơn.

Tiến sĩ Aiken (14:56):

Tôi nghĩ chúng ta có thể thích, bạn biết đấy, chúng ta có thể đưa điều này vào trong ngữ cảnh. Nếu vậy, họ hành động như vậy và còn có cảnh báo nhiệt độ quá cao và nhiệt độ là 100, bạn biết đấy, ngoài 10 độ, ừm, tôi nghĩ hai thứ đó cộng lại, bạn biết đấy, mức độ nghi ngờ cao. Rằng chúng ta nên thận trọng hơn một chút, đặc biệt là đối với những triệu chứng này mà Jason vừa giải thích rằng, bạn biết đấy, chúng ta có thể can thiệp ngay lập tức khá nhanh chóng để đưa chúng ra khỏi cơn nóng.

Diane (15:27):

Và tôi nghĩ tất cả chúng ta cần nhận thức rõ hơn về những gì có thể xảy ra, những gì có thể xảy ra và nhận thức được điều đó. Hy vọng là không, nhưng tất cả chúng ta cần đóng vai trò bảo vệ bản thân, gia đình hoặc bạn bè nếu chúng ta ở bên ngoài trong bất kỳ khoảng thời gian nào. Bạn biết



đấy, bạn đang ở cùng với gia đình mình, bạn đang có khoảng thời gian tuyệt vời cho đến khi đột nhiên, bạn không như vậy nữa. Và nó không nhất thiết phải như vậy.

Diane (15:47):

Tôi, tôi tin rằng điều đó sẽ dẫn đến câu hỏi tiếp theo của chúng ta về việc bảo vệ bản thân hoặc những người khác khỏi các bệnh liên quan đến nhiệt. Bạn biết đấy, bạn biết đấy, chúng ta đã nói về việc bổ sung nước và cẩn thận khi đi chơi cùng gia đình nhưng có rất nhiều người cũng làm việc bên ngoài. Bạn biết đấy, họ làm việc bên ngoài để kiếm sống, Chúa yêu họ vào mùa hè-

Clay (16:11):

Tôi biết, phải không?

Diane (16:12):

... khi phải ra ngoài, bạn làm gì, làm thế nào để bảo vệ mình khỏi bị nóng, hoặc có ai tự bảo vệ mình khỏi các bệnh liên quan đến nắng nóng không, thưa bác sĩ?

Tiến sĩ Aiken (16:23):

Vì vậy, tôi nghĩ, ừm, bạn biết đấy, một trong những điều hiển nhiên là giữ nước, nhưng - điều đó chính xác có nghĩa là gì ?

Diane (16:29):

Ừm-hmm.

Tiến sĩ Aiken (16:31):

Vì vậy, người ta chỉ uống nước lọc thông thường. Ừm, và đối với những người dành nhiều thời gian bên ngoài đổ mồ hôi, việc uống những đồ uống như Gatorade cũng có chất điện giải trong đó cũng rất có lợi. Ừm, và tôi nghĩ một điều quan trọng nữa là chúng ta nên tránh đồ uống nào? Vì vậy, đồ uống như soda, ừm, bạn biết đấy, mặc dù có nước nhưng cũng có caffeine trong đó, thứ mà chúng tôi coi là thuốc lợi tiểu nhưng thực ra lại khiến bạn đi tiểu nhiều nước hơn lượng thực sự bạn uống.

Tiến sĩ Aiken (17:06):

Vì vậy, mặc dù, bạn biết đấy, những đồ uống như soda được quảng cáo là, ừm, dưỡng ẩm hoặc sáng khoái, ừm, thực sự nó có thể trở nên, ừ, có hại hơn, ừm, chỉ dùng những thứ cơ bản như nước, Gatorade, các thứ như thế. Ừm, và với điều này cũng vậy nếu bạn là một công nhân ngoài trời, một người nào đó, bạn biết đấy, đang làm việc trên vỉa hè hoặc trong một ngôi nhà khép kín, ừm, giống như một công nhân xây dựng. Tôi thực sự nghĩ rằng tôi thực sự có chủ ý về việc nghỉ giải lao thường xuyên, ừm, cố gắng, bạn biết đấy, nghỉ ngơi ít nhất mỗi giờ để dừng lại.

Tiến sĩ Aiken (17:49):

Một, đi vào bóng râm, và hai, chỉ muốn uống một ngụm nước. Ừm, tôi nghĩ điều đó đòi hỏi rất nhiều ý định để có thể làm được điều đó, đặc biệt nếu bạn, bạn biết đấy, bạn có một ngày bận rộn và rất nhiều công việc phải hoàn thành. Ừm, vào những ngày nắng nóng thế này, chúng ta thực sự cần tự bảo vệ mình vì ở Khoa Cấp cứu, chúng tôi thực sự thấy rất nhiều người trong số này ra ngoài, chúng tôi thấy rất nhiều công nhân ngoài trời đi qua-

Diane (18:13):

Ừm-hmm.

Tiến sĩ Aiken (18:13):

... Khoa Cấp cứu của chúng ta, ừm, bởi vì họ thực sự là những người có nguy cơ cao nhất.

Tiến sĩ Aiken (18:19):

Tôi nghĩ, ừm, bạn biết đấy, một vài điều khác, một vài điều quan trọng khác, ừm, thực sự quan trọng đối với mọi người là duy trì kết nối. Vì vậy, uh, một là sử dụng điện thoại di động của bạn. Ừm, hầu hết điện thoại di động đều có ứng dụng thời tiết và những ứng dụng thời tiết đó thường sẽ cho bạn biết liệu có cảnh báo nhiệt độ hay cảnh báo nhiệt độ hay không, ừm, và thông thường bạn có thể nhận được thông tin đó trước.

Tiến sĩ Aiken (18:44):

Bạn cũng có thể xem qua như thời tiết địa phương của bạn. Tôi biết ở New Orleans, ừ, chúng tôi có, ừm, một thứ gọi là NOLA Ready, một chuỗi văn bản, ừm, giúp thông báo, ừ, người dân ở New Orleans này về các sự kiện sắp tới, ừm, liên quan đến nhiệt độ, ừm, như cũng như các sự kiện thời tiết cực đoan khác. Và, ừm, nếu chính quyền địa phương hoặc khu vực của bạn có một số nguồn lực như thế này, tôi nghĩ sẽ cực kỳ có lợi nếu giúp bạn chủ động hơn, ừm, khi bạn đang lên kế hoạch cho ngày sắp tới hoặc tuần của mình.

Tiến sĩ Aiken (19:24):

Ừm, và điều tiếp theo sẽ là, ừm, bạn biết đấy, nếu, nếu bạn, ừm, cảm thấy quá nóng khi đi vào bóng râm nào đó hoặc vào khu vực có máy điều hòa. Ừm, chắc chắn nếu, ừm, bạn có nhà hoặc bạn bè có nhà có máy điều hòa, đó là cách tốt nhất để đi, nhưng, ừm, nếu bạn không có quyền truy cập vào đó, bạn cũng có thể xem xét như công cộng, công cộng các tài nguyên như một thư viện khá đáng tin cậy, ừm, để sử dụng và làm mát.

Tiến sĩ Aiken (19:57):

Ừm, một lần nữa, ở New Orleans này, chúng tôi, chúng tôi có, ừm, vào mùa hè, ừm, loại trạm làm mát được chỉ định khắp thành phố. Ừm, vì vậy việc để ý xem những thứ đó có sẵn ở đâu, ừm, tôi, tôi nghĩ là điều thực sự quan trọng cần lưu ý.

Diane (20:15):

Và một lần nữa, chỉ cần nhận thức được-

Clay (20:17):

Ừm-hmm.

Diane (20:17):

... chủ động và không suy nghĩ, "Ồ, điều này không thể xảy ra với tôi." Tôi biết điều đó, bạn biết đấy, tôi đã trải qua những mùa hè ở Nam Louisiana, không có gì thay đổi, nhưng mỗi mùa hè, chúng tôi lại già đi một chút. Bạn biết đấy, nếu chúng tôi lớn hơn một tuổi, có thể không hẳn như chúng tôi một, hai hoặc năm năm trước.

Clay (20:32):

Ừm-hmm.

Diane (20:33):

Mùa hè ngày càng gay gắt, nắng nóng gay gắt hơn và chúng ta phải cẩn thận. Và, bạn biết đấy, và đó sẽ là điều gì đó về, ừ, ai là người có nguy cơ mắc các bệnh liên quan đến nhiệt cao nhất? Tôi sẽ tưởng tượng những người lớn tuổi và những người rất trẻ, như Clay đã nói, bạn biết đấy-

Clay (20:51):

Vâng.

Diane (20:51):

... chơi thể thao. Vì vậy, chúng ta có thể đi qua đó một chút được không, bác sĩ?

Tiến sĩ Sreedhar (20:56):

Vì vậy, vâng. Hoàn toàn đúng. Ừm, và chúng tôi coi đó là sự cực đoan của tuổi tác, nhưng chắc chắn là trên cùng một trang ở đó. Ừm, nhóm dưới 18 tuổi chắc chắn sẽ gặp rủi ro, ừ, cụ thể là loại dưới 10, 11 tuổi chỉ vì, ừm, rất nhiều sinh lý của họ chưa phát triển đầy đủ. Và vì vậy, bạn biết đấy, họ có ít hơn một chút thứ mà chúng ta gọi là dự trữ tim phổi., ừm, trái tim, mạch máu và phổi của họ có lẽ ít có khả năng chịu đựng những lời xúc phạm lớn như vậy một chút.

Tiến sĩ Sreedhar (21:25):

Vì vậy, khi chúng ta bắt đầu làm chúng mất nước nhiều hơn, chúng không thể bù đắp cho điều đó cũng như, chẳng hạn như một người trưởng thành hoàn toàn không có bệnh lý gì. Ừm, khi chúng ta bước vào lứa tuổi thanh thiếu niên đó, chúng ta bắt đầu bước vào phạm vi thể thao nơi chúng ta, ừ, có khả năng ở bên ngoài nhiều, có khả năng nỗ lực rất nhiều, ừm, và đặc biệt là với trẻ em ở độ tuổi này, ừ, thật khó để họ xác định, bạn biết đấy, tôi chỉ hơi khó chịu vì tình hình thể thao mà tôi đang cố gắng vượt qua hay đây là một vấn đề nghiêm trọng và tôi cần tìm kiếm sự giúp đỡ ngay bây giờ?

Tiến sĩ Sreedhar (21:57):

Và rất nhiều khi họ có thể nhận ra sự khác biệt giữa hai điều đó thì đã quá muộn. Ừm, vậy chắc chắn là nhóm tuổi dưới 18 nhiều hơn một chút. Ừm, cả nhóm trên 60 tuổi nữa, ừm, tôi cũng sẽ nhóm vào đây những bệnh mãn tính đi kèm, ừm, loại dân số nữa. Ừm, ừ, ừ, khi chúng ta già đi, bạn biết đấy, khả năng hoạt động của tất cả các cơ quan trong chúng ta bắt đầu giảm đi một chút, ừm, thậm chí nhiều hơn nếu chúng ta mắc các bệnh như bệnh tim, bệnh thận, ừm, bạn biết đấy, hen suyễn, COPD, những thứ đó.

Tiến sĩ Sreedhar (22:28):

Vì vậy, ừm, chắc chắn những người đó cần phải cảnh giác hơn một chút, có thể dễ gặp vấn đề về nhiệt hơn. Uh, người tiếp theo tôi sẽ đề cập đến là, ừ, những người đang mang thai, ừm, một phần vì loại tình trạng tuần hoàn trong thai kỳ, giờ bạn đang lưu thông máu cho hai người. Vì vậy, bạn biết đấy, một chút xúc phạm, giảm bớt một chút sẽ ảnh hưởng đến hai người chứ không phải một.

Tiến sĩ Sreedhar (22:51):

Ừm, cũng bởi vì tỷ lệ giữa diện tích bề mặt cơ thể và thể tích của họ giảm đi một chút khi mang thai. Và kết quả là, việc thoát nhiệt khó hơn một chút. Ừm, vậy là bạn giữ nhiệt nhiều hơn một chút và, ừ, dễ bị tổn thương do nhiệt hơn ở đó. Ừm, những người khác tôi muốn nói đến, ừm, vận động viên ở mọi lứa tuổi-

Diane (23:13):

Ừm-hmm.

Tiến sĩ Sreedhar (23:13):

... chúng tôi đã nói về vấn đề này trong-

Diane (23:13):

Đúng.

Tiến sĩ Sreedhar (23:14):

... nhóm tuổi thiếu niên mà ngay cả khi đã trưởng thành.

Diane (23:16):

Vâng.

Tiến sĩ Sreedhar (23:16):

Ừm, sử dụng rượu chắc chắn là một chất lợi tiểu mạnh. Ừm, vậy nên bất kỳ loại bia, rượu vang, rượu mạnh nào, ừm, đều thực sự được khuyên dùng, đặc biệt nếu bạn đang ở bên ngoài. Ừm, đối với mỗi đồ uống có chứa một cốc nước nhỏ 8 ounce, ừm, đặc biệt đúng nếu bạn đang uống một loại đồ uống hỗn hợp nào đó, bởi vì bây giờ chúng ta đã có rượu và rượu, cộng với chúng ta có đường trong bất cứ thứ gì hỗn hợp bạn đã đến đó.

Tiến sĩ Sreedhar (23:39):

Ừm, các chất giải trí khác, ừm, cụ thể là chất kích thích có thể gây ra, bạn biết đấy, làm tăng nhịp tim, tăng sử dụng cơ bắp. Tất cả những điều đó sẽ khiến bạn dễ bị tổn thương do nhiệt, ừm, do nhiệt nói chung. Và điều cuối cùng mà Tiến sĩ Aiken đề cập đến là những người lao động ngoài trời, ừm, đặc biệt là trong bối cảnh xây dựng và nông nghiệp. Đang cố gắng chiến đấu trong trận chiến này, tôi cần phải mặc PPE để bảo vệ bản thân khỏi các hóa chất, các chất công nghiệp mà tôi đang sử dụng trước thời tiết bên ngoài rất nóng và tôi thực sự muốn giữ mình cởi mở và thông thoáng hơn. Ừm, và điều đó đặc biệt khó khăn.

Tiến sĩ Sreedhar (24:17):

Ừm, chỉ về mặt khuyến nghị cho tất cả những nhóm dân cư này, ừm, nói chung chỉ là cảnh giác hơn trong việc biết nhiệt độ môi trường xung quanh ở đâu, biết các triệu chứng là gì, luôn cập nhật tình trạng hydrat hóa của chúng ta trước đó, cũng như đảm bảo về khả năng tiếp xúc với ánh nắng mặt trời, chúng tôi có một số loại, bạn biết đấy, kem chống nắng, kem chống nắng, ừm, bất cứ thứ gì trong phạm vi đó. Ừm, và sau đó tìm kiếm sự giúp đỡ khi cần thiết.

Clay (24:42):

Bạn biết đấy, một điều chúng tôi làm khá tốt ở miền Nam này là theo kịp thời tiết bởi vì nó là một phần quan trọng trong cuộc sống hàng ngày của chúng tôi. Bạn biết đấy, thời tiết ảnh hưởng đến thời gian đi làm của chúng ta, những gì chúng ta làm khi đi làm tùy thuộc vào ngành nghề của bạn.

Clay (24:56):

Và tôi nghĩ chúng tôi khá giỏi về điều đó. Bạn đã nói về NOLA Ready. Tôi nghĩ, ừ, và, bạn biết đấy, ở khu vực Baton Rouge có một thứ gọi là Red Stick Ready, rất, rất giống. Và một số cộng đồng có nó, nhưng ngay cả khi bạn không phụ thuộc vào nơi bạn nghe chúng tôi, hãy đăng ký ứng dụng thời tiết trên truyền hình địa phương của bạn-

Diane (25:12):

Vâng.

Clay (25:12):

... bởi vì họ thường sẽ nhận chỉ đạo từ Cơ quan Thời tiết Quốc gia để lấy thông tin. Những ứng dụng đó đều miễn phí-

Diane (25:19):

Ừm-hmm.

Clay (25:19):

... và chúng, nói chung là trực quan để cho bạn biết, ừ, công nghệ đóng một vai trò quan trọng trong mọi việc chúng ta làm hiện nay. Và vì vậy, tôi nghĩ đó là một điểm tuyệt vời. Nói về công nghệ, máy điều hòa có một cảm giác hài hước. Họ thường đợi đến thời điểm nóng nhất của mùa hè để bắt đầu nói: "Tôi nghĩ tôi cần một ngày chăm sóc sức khỏe tinh thần.

Diane (25:38):

Vâng. (cười)

Clay (25:39):

tôi sẽ không làm việc." (cười) Và vì vậy nếu ai đó gặp vấn đề với... Và bạn không thể thấy anh ấy gật đầu với tôi ở đây. (cười) Nếu ai đó đang làm việc và gặp vấn đề với điều hòa của họ, ừm, bạn sẽ đưa ra lời khuyên gì cho họ? Và một điều mà tôi khuyến khích mọi người làm là luôn nghĩ đến việc bảo trì trước mùa hè. Việc kiểm tra hệ thống của bạn sẽ tiết kiệm chi phí hơn nhiều.

Diane (25:59):

Đúng.

Clay (25:59):

... khi trời không nóng, nóng vì những người đang làm việc không bị ép vì họ, bạn biết đấy-

Diane (26:04):

Ồ, vâng.

Clay (26:05):

... vì vậy, đó luôn là điều tốt nên làm. Đã quá muộn khi chúng ta ghi lại điều này-

Diane (26:08):

Ừm-hmm.

Clay (26:08):

... nhưng đó là một ý tưởng hay. Các bạn nghĩ gì về điều đó? Những người có AC, bạn sẽ khuyên gì?

Tiến sĩ Sreedhar (26:12):

Vâng. Nó, ừ, chắc chắn đồng ý với điều đó. Chắc chắn là sẽ sai ở khía cạnh bảo trì thay vì để nó hỏng rồi mới gặp sự cố. Ừm, bạn biết đấy, một số vết thương nghiêm trọng nhất mà chúng tôi thấy ở đây là những người được EMS đưa đến sau khi được tìm thấy trong một ngôi nhà, hoặc máy điều hòa bị hỏng-

Clay (26:27):

Vâng.

Diane (26:27):

Đúng.

Tiến sĩ Sreedhar (26:27):

... AC không bật, AC không hoạt động bình thường, ừ, và điều đó thực sự đáng tiếc.

Clay (26:31):

Vâng.

Tiến sĩ Sreedhar (26:32):

Ừm, nói chung về mặt ở lại, ừ, mát mẻ trong, ừ, vào những thời điểm nóng nhất trong ngày, ừm, thường thì những thời điểm tồi tệ nhất trong ngày sẽ là khoảng từ 10 giờ sáng đến khoảng 4 giờ chiều. Ừm, lý tưởng nhất là bạn nên có máy điều hòa trong nhà riêng của mình, nhưng nếu điều đó là không thể, ừ, tôi khuyên bạn nên xem xét các cách khác để vào khu vực được kiểm soát khí hậu.

Tiến sĩ Sreedhar (26:55):

Đó có thể là bất cứ thứ gì, ừ, bạn biết đấy, không phải danh sách đầy đủ ở đây, nhưng có thể là nhà hàng xóm, nhà bạn, quán cà phê, hiệu sách, ừm, bạn biết đấy, đi mua sắm một chút và- đến thư viện, ừ, thực sự là bất cứ thứ gì loại không gian công cộng có thể sẽ có máy điều hòa không khí và sẽ tốt hơn là ngồi trong một ngôi nhà không có điều hòa hoặc điều hòa không khí ở mức tối ưu.

Tiến sĩ Sreedhar (27:13):

Ừm, lựa chọn khác cho nhiều người là, ừ, bạn biết đấy, từ quan điểm chi phí, đó là, ừ, vào thời điểm nóng nhất trong ngày, có thể sẽ có lợi hơn nếu bật một phòng có điều hòa., chỉ cần giữ nhiệt

độ đó, bạn biết đấy, 80, 80, 70 độ, bất kể nó là bao nhiêu, ừm, và dành thời gian nóng nhất trong ngày trong căn phòng đó. Và sau đó sẽ xuất hiện khi chúng ta đến khoảng 4 giờ hoặc 5 giờ chiều.

Tiến sĩ Sreedhar (27:34):

Ừm, một điều khác mà tôi sẽ đề cập ở đây là Entergy, ừ, hiện đang cung cấp một loạt các khoản giảm giá khác nhau cho việc thay thế và bảo trì các thiết bị gia dụng. Ừm, tôi sẽ không cung cấp quá nhiều chi tiết, ừ, cụ thể về điều đó, nhưng, ừm, rất hoan nghênh bạn kiểm tra nó.

Tiến sĩ Sreedhar (27:49):

Một điều nữa là, ừm, hãy xem xét các quy định chung về nhà ở tại địa phương của bạn. Vì vậy, ừ, ít nhất đối với chúng tôi có một, ừm, bộ tiêu chuẩn cho thuê tối thiểu đối với những ngôi nhà lạnh mạnh ở New Orleans nói rằng bạn, ừ... Và tôi sẽ diễn giải ở đây, nhưng về cơ bản bạn phải có khả năng hiểu được phòng ngủ giảm xuống, ừ, 80 độ F, nếu không nó được coi là không thể ở được, và chủ nhà phải cung cấp một số loại máy điều hòa khí hậu khác.

Clay (28:13):

Ừm-hmm.

Tiến sĩ Sreedhar (28:13):

Ừm, chắc chắn là có... Tôi, tôi đoán là có những quy định tương tự ở các khu vực khác, ừ, vì vậy sẽ là khôn ngoan nếu bạn xem xét khu vực bạn sống và xem liệu có bất kỳ hình thức bảo vệ pháp lý nào không như Tốt.

Clay (28:23):

Chà, đồng nghiệp đáng kính của tôi ở đây đã làm nên tên tuổi của cô ấy như một trong những chuyên gia thời tiết hàng đầu ở khu vực thủ đô và cô ấy biết đặc biệt là trong thập kỷ qua, chúng ta đã có một số cơn bão lớn ở đây-

Diane (28:35):

Oh Boy.

Clay (28:35):

... điều này thường dẫn đến-

Diane (28:37):

Vâng.

Clay (28:37):

... cúp điện-

Diane (28:38):

Ừm-hmm.

Clay (28:38):

... vào những thời điểm trong năm trời vẫn còn nóng. Ý tôi là, Gustav đã khiến khu dân cư bị mất điện trong vài tuần. Và vì vậy, tôi nghĩ khi nghĩ về việc chuẩn bị ứng phó với bão, chúng ta cũng nên bổ sung thêm điều đó. Hãy nghĩ xem sức nóng sẽ gây ra những gì cho bạn và ngôi nhà của bạn? Và nếu trong nhà bạn có trẻ sơ sinh hoặc người có nhu cầu đặc biệt hoặc không có người già, đừng chỉ nghĩ đến thức ăn và nước uống, hãy nghĩ đến cách bạn bảo vệ bản thân khỏi cái nóng. Bạn có suy nghĩ gì về điều đó không, các bác sĩ?

Tiến sĩ Aiken (29:06):

Vâng. Vì vậy, tôi mới chuyển đến Louisiana khoảng một năm trước. Vì vậy, tôi đã bắt đầu chuẩn bị bộ dụng cụ chuẩn bị cho trường hợp khẩn cấp và khi chúng tôi gặp nhau-

Clay (29:16):

Bạn đã chuyển đến từ đâu?

Tiến sĩ Aiken (29:17):

Tôi chuyển đến từ Nashville, Tennessee.

Diane (29:23):

Ồ.

Clay (29:23):

Được rồi.

Diane (29:23):

Đẹp.

Clay (29:23):

Thế là đủ gần rồi-

Diane (29:23):

Vâng. À-hả.

Clay (29:23):

... mặc dù nóng.

Diane (29:23):

Chào mừng.

Tiến sĩ Aiken (29:23):

(cười) Ở đó vẫn còn khá nóng nhưng-

Diane (29:25):

Đúng. Nó là.



Tiến sĩ Aiken (29:26):

... ừm, tôi, không, ở đó không có nhiều bão lắm.

Diane (29:28):

Ồ.

Tiến sĩ Aiken (29:30):

Ừm, nhưng, ừ, vâng. Vì vậy, bạn biết đấy, tôi nghĩ một trong những thứ không thể thiếu trong bộ dụng cụ chuẩn bị khẩn cấp này là một loại nước uống sạch.

Clay (29:42):

Ừm-hmm.

Tiến sĩ Aiken (29:42):

Vì vậy, bạn có thể mua thứ gì đó đơn giản như một bình nước 5 gallon để đổ đầy nước, ừm, trước khi cơn bão đến, ừm, hoặc có sẵn nước đóng chai, ừm, ít nhất là để trang trải cho bạn trong vài ngày, cho dù bạn ' bạn đang cố gắng sơ tán hoặc nếu bạn cố gắng vượt qua nó trong, ừm, trong suốt thời gian của cơn bão, đừng khuyến nghị điều đó nhưng, ừm, nếu, nếu bạn buộc phải ở lại thì, ừm, cũng vậy một cách để duy trì kết nối với các nguồn tài nguyên sẽ có sẵn, ừm, trong khi có bão hoặc một sự kiện liên quan đến nhiệt độ cực cao mà chúng ta thường thấy đi đôi với bão, đặc biệt là khi mất điện sau đó.

Tiến sĩ Aiken (30:28):

Ừm, vậy nên có một cách để duy trì kết nối, thêm pin, điện thoại di động, ừ, radio, ừ, những cách để tìm ra nơi bạn có thể đến tiếp theo để lấy tài nguyên, tôi nghĩ thực sự là một trong những điều quan trọng cần có trong bộ của bạn. Ừm, bạn cũng có thể có những thứ như thẻ điện giải, ừm, mà bạn có thể cho vào đồ uống của mình để giúp bổ sung loại chất điện giải bị mất do đổ mồ hôi và các thứ khác trong những hoạt động đó.

Tiến sĩ Aiken (30:57):

Ừm, nếu có một cách để theo dõi nhiệt độ của bạn, bạn có thể có một nhiệt kế, ừm, nhưng cũng giống như để ý đến, ừm, bạn biết đấy, nếu, nếu bạn có gia đình, hãy để ý đến những cá nhân giống như khả năng di chuyển hạn chế có thể sẽ bị mắc kẹt trong nhà, giúp họ, ừm, vạch ra một kế hoạch. Ừm, và nếu bạn biết ai đó có nguy cơ cao hơn, ừm, chẳng hạn như, bạn biết đấy, một thành viên lớn tuổi hơn trong gia đình, ừm, cần được giúp đỡ, ừm, để, để, để ý thức và có chủ ý về việc cố gắng để đưa họ đến nơi an toàn.

Diane (31:35):

Tôi nghĩ đó là một ý tưởng tuyệt vời, Clay, mà tôi đã không thực sự nghĩ đến trong suốt nhiều năm-

Clay (31:39):

Vâng.

Diane (31:39):

... rằng tôi đang làm về thời tiết-

Clay (31:40):

Vâng.

Diane (31:40):

... tất cả chúng ta đều biết về bộ dụng cụ chuẩn bị khẩn cấp cho cơn bão, nhưng có lẽ không có nhiều sự khác biệt giữa hai loại này-

Clay (31:48):

Phải.

Diane (31:48):

... có cả bộ dụng cụ sưởi ấm khẩn cấp và-

Clay (31:52):

Ồ, điều tương tự cũng xảy ra-

Diane (31:53):

Vâng.

Clay (31:53):

... khi chúng ta gặp lũ lụt ở Ba- ở khu vực Baton Rouge-

Diane (31:55):

Ừm-hmm.

Clay (31:55):

... cho những người ở nơi khác-

Diane (31:56):

Phải.

Clay (31:57):

... Ý tôi là, có những người bị mất điện trong vài tuần-

Diane (31:59):

Phải.

Clay (31:59):

... bởi vì bạn phải đợi nước-

Diane (32:01):

Ừm-hmm.

Clay (32:01):

... uh, bạn biết đấy, để rút lui. Vì vậy, bạn nói đúng. Nó, và bây giờ nó là điều bình thường mới rồi, Di.

Diane (32:05):

Không may thay.

Clay (32:06):

Chúng ta phải suy nghĩ về điều đó.

Diane (32:06):

Vâng.

Clay (32:07):

Và dành cho những người không thể có máy phát điện tại nhà. Ý tôi là, và đó là một điều mới mà bây giờ mọi người đang nhận được gen- Ý tôi là, tôi nhớ sau tình huống trước tôi phải mua một cái và có những thứ di động mà bạn có thể mua, ừm, thứ đó ít nhất sẽ làm mát cá nhân.

Diane (32:21):

Phải.

Clay (32:21):

Những thứ bạn có thể đeo quanh cổ-

Diane (32:22):

Phải.

Clay (32:23):

... quạt chạy bằng pin có cổng USB có thể kết nối chúng với-

Diane (32:26):

Ừm-hmm.

Clay (32:27):

... một loại pin di động có thể làm mát. Bạn có những suy nghĩ gì?

Tiến sĩ Sreedhar (32:32):

Vâng. Ý tôi là, tôi chắc chắn nghĩ bất kỳ loại quạt nào cũng là một cách tuyệt vời để giúp, ừ, làm mát, làm mát cơ thể bạn, đặc biệt nếu bạn ở trong nhà. Tôi cũng muốn nói là mở cửa sổ và các thứ

khác để đảm bảo ngôi nhà được thông gió. Ừm, và một lần nữa, sử dụng quạt là một cách tuyệt vời để giúp cơ thể tản nhiệt.

Tiến sĩ Sreedhar (32:53):

Thành thật mà nói, đó là một trong những cách chính mà chúng tôi thực hiện ở Khoa Cấp cứu, đôi khi là đổ nước vào người, sau đó thổi một chiếc quạt lớn vào họ và-

Clay (33:01):

Ừm.

Tiến sĩ Sreedhar (33:02):

... ừm, đó có thể là một cách khá hiệu quả để hạ nhiệt ai đó.

Clay (33:07):

Có điều gì chúng ta bỏ sót trong cuộc trò chuyện này không? Tôi biết khi mọi người lắng nghe ở vùng này của Louisiana, chúng ta bắt đầu rồi, bên ngoài nóng như mỡ cá-

Diane (33:15):

(cười)

Clay (33:15):

... (cười) và có-

Diane (33:16):

Nói hay lắm.

Clay (33:16):

Thế đấy. Thế đấy. Uh, nhưng có điều gì mà chúng tôi chưa hỏi hoặc chưa giải quyết mà bạn nghĩ rằng chúng tôi nên đưa vào podcast này trước khi kết thúc không?

Tiến sĩ Sreedhar (33:25):

Đúng. Tôi có thể tiếp tục và lấy cái này. Uh, tôi nghĩ một trong những điều mà tôi muốn tận dụng một chút là, ừm, sự tiếp xúc với nhiệt độ ngoài trời khi làm việc, uh, trong tuần qua, có thể là hai tuần hoặc lâu hơn, chúng ta đã thấy sự gia tăng lớn về số lượng người đang làm việc tại nhà, làm việc tại nơi làm việc, bên ngoài, ừm, và đến làm việc với một số mức độ chấn thương do nhiệt.

Tiến sĩ Sreedhar (33:47):

Ừm, và vì vậy tôi nghĩ một trong những điều thực sự quan trọng ở đây là đảm bảo chúng ta đang mặc, ừm, đủ lượng PPE. Ừm, tôi từng làm việc ở miền trung Florida, và chúng tôi từng thấy, ừm, rất nhiều người đến đây vì bị thương trực tiếp do nhiệt hoặc vì họ không mặc đủ PPE vì nóng, ừm, sau đó sẽ có một số loại tiếp xúc với hóa chất và bây giờ chúng ta cũng phải giải quyết vấn đề đó.

Tiến sĩ Sreedhar (34:08):

Ừm, vậy nên thực sự phải đảm bảo rằng chúng ta đang mặc PPE tốt nhưng đồng thời, bạn biết đấy, nghỉ giải lao, cởi PPE đó ra, đảm bảo rằng chúng ta đủ nước trong thời gian đó, ừ, và đại loại là biết các triệu chứng ở đó. Ừm, và cuối cùng chỉ là làm việc để, ừm, bạn biết đấy, đảm bảo nơi làm việc của chúng tôi bảo vệ chúng tôi theo quan điểm bảo vệ nhiệt. Ừm, rõ ràng đó là cấp tiểu bang, không phải vậy, chúng tôi không có nhiều biện pháp bảo vệ nhưng, ừm, ít nhất họ nên tuân thủ các giao thức OSHA và đảm bảo rằng, bạn biết đấy, nếu không, chúng tôi sẽ nhận được đúng rồi, ừm, mức độ trợ giúp đạt đến mức đó.

Tiến sĩ Sreedhar (34:38):

Ừm, các nhóm mà tôi biết là Liên minh lực lượng lao động Louisiana cũng như Trung tâm luật Tulane, nhưng tôi chắc chắn có rất nhiều nhóm ngoài kia. Vì vậy, ừ, sẽ khuyên mọi người, ừ, tiếp tục và bắt đầu, ừ, tìm kiếm tài nguyên từ quan điểm đó.

Tiến sĩ Sreedhar (34:50):

Ừm, điều cuối cùng tôi muốn nói đến là, ừ, ừ, mang tính giai thoại và tôi cũng nghĩ ở cấp độ quốc gia. Chấn thương do nhiệt nhìn chung có xu hướng chủ yếu xảy ra ở nam giới. Ừm, và nguồn gốc của điều đó thì tôi sẽ không đề cập quá nhiều, nhưng tôi nghĩ là đàn ông, chúng ta cần phải thành thật với chính mình, bạn biết đấy, luôn chú ý đến lượng nước, dinh dưỡng của chính mình, bạn biết đấy, nắm quyền sở hữu ở đây, đảm bảo, bạn biết đấy, khi chúng tôi cần trợ giúp, chúng tôi thừa nhận điều đó và nhận trợ giúp, ừm, chắc chắn là một bước quan trọng ở đây.

Diane (35:20):

Tiến sĩ Aiken, ông còn muốn bổ sung thêm điều gì nữa không?

Tiến sĩ Aiken (35:25):

Vâng. Uh, bạn biết đấy, ừm, thật buồn cười khi mỗi năm chúng ta đều nói rằng, bạn biết đấy, đó là một mùa hè thực sự tồi tệ và, ừm, bạn biết đấy, chúng ta, chúng ta cho rằng mùa hè tới sẽ tốt hơn hoặc, ừm, hoặc, bạn biết đấy, điều này sẽ tốt hơn trong tương lai. Và tôi, bạn biết đấy, tôi, cũng giống như xu hướng chúng ta đang có bao nhiêu lượt đến Khoa Cấp cứu và, ừ, với xu hướng chung là, ừ, nhiệt độ trung bình đang ấm hơn qua từng năm, tôi nghĩ, bạn biết đấy, thật không may là có thứ gì đó vẫn ở đây. Và một điều mà chúng ta cần phải thực hiện nghiêm túc hơn rất nhiều trong tương lai.

Tiến sĩ Aiken (36:08):

Ừm, tôi, tôi nghĩ, ừm, bạn biết đấy, đó là một điều mới thực sự đã bắt đầu, ừm, được giải quyết trong nhiều năm với các lời khuyên về nhiệt độ, cảnh báo về nhiệt độ. Ừm, nó có vẻ giống như một thuật ngữ mới đối với tất cả chúng ta và tôi nghĩ đó là điều mà chúng ta có thể cần chú ý, ừ, nhiều hơn một chút bởi vì, ừm, bệnh liên quan đến nhiệt là một bệnh rất nghiêm trọng và, và một cái gì đó, ừm, một cái gì đó cần phải xem xét, ừm, không nên xem nhẹ.

Diane (36:39):

Tuyệt đối. Và chúng ta chỉ cần, như chúng ta đã nói ở phần đầu của podcast này, đừng coi đây là tiếng ồn trắng vì chúng ta vẫn nghĩ rằng chúng ta đã quen với điều này ở Nam Louisiana nhưng thực tế thì không, cơ thể chúng ta đang thay đổi vào mỗi mùa hè, chúng ta cần phải nhận thức được.

Diane (36:54):

Chà, chúng tôi đánh giá cao việc mọi người đã theo dõi tập hôm nay. Chúng tôi chắc chắn hy vọng bạn đã biết được một số thông tin có giá trị và tôi biết bạn đã làm việc với hai bác sĩ này về các bệnh liên quan đến nhiệt. Xin vui lòng giữ an toàn ở ngoài đó trong những tháng hè và đảm bảo nghe các tập Vax Matters và More That Matters khác ở bất cứ nơi nào bạn nhận được podcast của mình.