

## Uống Nhiều Nước Khi Trời Nóng

- Quý vị cần uống nhiều nước hơn, bất kể hoạt động nhiều hay ít. Quy tắc chung: uống nước trước khi quý vị cảm thấy khát.
- Tránh rượu hoặc đồ uống chứa nhiều caffeine hoặc đường—những thứ này có thể khiến quý vị mất nhiều nước hơn.<sup>1</sup>
- Nếu quý vị đang sử dụng thuốc lợi tiểu hoặc bác sĩ yêu cầu quý vị hạn chế lượng nước, hãy trao đổi với bác sĩ về kế hoạch phù hợp trong thời tiết nóng.<sup>3</sup>

## Uống Bao nhiêu là Đủ?

- Với mức độ hoạt động trung bình trong hai giờ hoặc ít hơn, hãy uống một cốc (8 ounces) nước mỗi 15–20 phút, hoặc khoảng 24–32 ounces mỗi giờ.
- Uống thường xuyên tốt hơn uống một lượng lớn ít lần.<sup>2</sup> Nếu hoạt động trong thời gian dài hơn, quý vị có thể uống nước thể thao ít đường để bổ sung muối mất qua mồ hôi.<sup>3</sup>

**LỜI KHUYÊN:** Nếu quý vị gặp khó khăn trong việc nhớ phải uống nước suốt cả ngày, hãy đặt báo thức trên điện thoại hoặc tải ứng dụng theo dõi việc uống nước. Hãy tìm ứng dụng có khả năng tính toán về hoạt động thể chất như thể thao hoặc lao động ngoài trời.<sup>3</sup>



## Bổ sung Muối và Khoáng chất

- Mồ hôi làm mất muối và khoáng chất khỏi cơ thể của quý vị. Uống các loại thức uống thể thao ít đường hoặc các loại nước/bột pha cân bằng điện giải có thể giúp bổ sung muối và khoáng chất.<sup>3</sup> Quý vị cũng có thể cân nhắc tự pha nước—có rất nhiều công thức có sẵn trực tuyến!
- Hãy tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi uống đồ uống thể thao hoặc dùng viên muối nếu quý vị đang theo chế độ ăn ít muối, hoặc mắc các bệnh mạn tính như tiểu đường, cao huyết áp.<sup>3</sup>

## Những ai có Nguy cơ?

### Trẻ Sơ sinh và Trẻ Nhỏ Dưới 2 Tuổi

Trẻ em dễ bị ảnh hưởng bởi các bệnh liên quan đến nhiệt vì các em cần người khác bảo đảm sức khỏe trong thời tiết nóng bức.

#### Việc cần Làm

Theo dõi trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ, đảm bảo các em được mát mẻ và đủ nước. Đảm bảo các em uống đủ nước và tránh các loại thức uống chứa nhiều đường hoặc quá lạnh.



### Người mắc Bệnh Mạn tính

Những người mắc bệnh mạn tính dễ bị ảnh hưởng bởi nhiệt độ cao hơn vì nhiều lý do. Các bệnh mạn tính như bệnh tim, rối loạn tâm thần, tuần hoàn máu kém và béo phì đều là yếu tố nguy cơ dẫn đến các bệnh liên quan đến nhiệt.<sup>4</sup> Những tình trạng này có thể khiến người bệnh ít có khả năng nhận biết hoặc phản ứng với sự thay đổi nhiệt độ, hoặc họ có thể phải sử dụng thuốc có thể ảnh hưởng đến các triệu chứng liên quan đến nhiệt, bao gồm mất nước.

#### Việc cần Làm

Trao đổi với bác sĩ của quý vị. Đổ mồ hôi nhiều có thể làm mất muối và khoáng chất trong cơ thể, vì vậy việc có kế hoạch bổ sung lại muối và khoáng chất bị mất qua mồ hôi là rất quan trọng—đặc biệt nếu tình trạng sức khỏe hoặc thuốc quý vị đang dùng ảnh hưởng đến sự cân bằng muối trong cơ thể.

## Người Cao niên trên 65 tuổi

Những người từ 65 tuổi trở lên có nguy cơ cao gặp phải các vấn đề sức khỏe liên quan đến nhiệt, bao gồm mất nước, vì họ thường mắc các bệnh mạn tính hoặc sử dụng thuốc làm thay đổi cách cơ thể phản ứng với nhiệt hoặc ảnh hưởng đến khả năng kiểm soát nhiệt độ và đổ mồ hôi của cơ thể.



### Việc cần Làm

Uống nhiều nước hơn bình thường. Nếu bác sĩ yêu cầu quý vị hạn chế lượng nước hoặc quý vị đang dùng thuốc lợi tiểu, hãy tham khảo ý kiến về lượng nước nên uống trong thời tiết nóng.<sup>5</sup>

## Công nhân Làm việc Ngoài trời và Vận động viên

Những người làm việc ngoài trời cần thực hiện các biện pháp bổ sung để duy trì đủ nước.

### Việc cần Làm

Đối với hướng dẫn nơi làm việc, các nhà tuyển dụng và nhân viên tại tiểu bang Washington nên xem Quy định Tiếp xúc Nhiệt Ngoài Trời của Bộ Lao động và Công nghiệp Tiểu bang Washington tại [lni.wa.gov](http://lni.wa.gov).

Vận động viên tập luyện trong môi trường nóng cũng cần chú ý đến việc bổ sung nước. Chuột rút cơ có thể là dấu hiệu sớm của các bệnh do nhiệt—và là lời nhắc nhở cần bổ sung đủ nước trước khi khát.

### Việc cần Làm

Uống nhiều chất lỏng hơn bình thường và uống trước khi quý vị cảm thấy khát.<sup>6</sup>

## Phụ nữ Mang thai

Phụ nữ mang thai dễ bị mất nước hơn và khó làm mát cơ thể qua việc đổ mồ hôi. Cơ thể họ phải hoạt động nhiều hơn để làm mát cho họ và thai nhi.

### Việc cần Làm

Tham khảo ý kiến bác sĩ về cách duy trì đủ nước đồng thời bổ sung muối và khoáng chất bị mất qua mồ hôi.<sup>7</sup>



1 "Tips for Preventing Heat-Related Illness," Centers for Disease Control and Prevention, updated August 16, 2022, <https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/heattips.html>.

2 "Heat Stress – Hydration," National Institute for Occupational Safety and Health, Centers for Disease Control and Prevention, DHHS (NIOSH) Publication No. 2017-126, accessed May 23, 2023, <https://www.cdc.gov/niosh/mining/userfiles/works/pdfs/2017-126.pdf>.

3 "Heat Stress – Recommendations," National Institute for Occupational Safety and Health, Centers for Disease Control and Prevention, updated June 6, 2018, <https://www.cdc.gov/niosh/topics/heatstress/recommendations.html>.

4 "Heat and People with Chronic Medical Conditions," Centers for Disease Control and Prevention, updated June 19, 2017, <https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/medical.html>.

5 "Heat and Older Adults," Centers for Disease Control and Prevention, updated June 19, 2017, <https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/older-adults-heat.html>.

6 "Heat and Athletes," Centers for Disease Control and Prevention, updated June 19, 2019, <https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/athletes.html>.

7 "Heat and Pregnant Women," Centers for Disease Control and Prevention, updated August 25, 2022, [https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/heat\\_and\\_pregnant\\_women.html](https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/heat_and_pregnant_women.html).