

Trung Tâm Làm Mát và COVID-19

Nhiệt độ cao là mối đe dọa lớn đối với sức khỏe cộng đồng. Việc tiếp xúc với nhiệt độ cao hoặc cái nóng khắc nghiệt, độ ẩm và chất lượng không khí kém 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 làm mát là những địa điểm được chỉ định để cung cấp nơi giải nhiệt và nghỉ an toàn trong thời tiết nhiệt độ cao cho những người không có nơi mát mẻ hoặc có máy điều hòa không khí. Đó là một cách mà Quận, các thành phố và các nhóm phi lợi nhuận bảo vệ sức khỏe cộng đồng trong các sự kiện nắng nóng.

1. Trung tâm làm mát là gì?

Các trung tâm làm mát là những nơi trong cộng đồng có thể giúp quý vị hạ nhiệt trong thời tiết nóng, đặc biệt nếu quý vị không có điều kiện đến những nơi có máy điều hòa. Các trung tâm làm mát bao 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. Các trung tâm làm mát có mở trong thời gian đại dịch không?

Có, bởi vì nhiều địa điểm, chẳng hạn như thư viện, trung tâm cộng đồng và giải trí, và các doanh nghiệp tư nhân như quán cà phê, trung tâm mua sắm hoặc rạp chiếu phim, tạm thời bị đóng cửa do đại dịch. Quý vị có thể lấy thông tin về một [trung tâm làm mát gần quý vị tại đây](#), hoặc quý vị có thể gọi số 211.

3. Việc đi đến các trung tâm làm mát có an toàn không?

Sức khỏe và sự an toàn của nhân viên và du khách tại các trung tâm làm mát là ưu tiên số một của chúng tôi. Quận đã xây dựng những sửa đổi đối với các kế hoạch của trung tâm làm mát cùng với các thành phố để đảm bảo rằng những nơi này có thể được vận hành an toàn trong thời gian nhiệt độ nắng nóng và cũng tuân thủ các lệnh của Viên Chức Y Tế và các yêu cầu về duy trì khoảng cách vật lý (xã hội). Các biện pháp phòng ngừa bao gồm:

- **Vào cửa.** Nhân viên và du khách sẽ được hướng dẫn phải ở nhà nếu họ cảm thấy không khỏe. Bất kỳ người nào báo cáo hoặc có biểu hiện các dấu hiệu bị bệnh sẽ được yêu cầu rời khỏi cơ sở và tìm kiếm chăm sóc y tế phù hợp.
- **Che mặt.** Sẽ không có khách hoặc nhân viên nào được phép ở lại các trung tâm làm mát mà không sử dụng đồ che mặt, ngoại trừ trẻ nhỏ dưới 2 tuổi.
- **Khoảng cách vật lý.** Nhân viên và du khách sẽ được khuyến khích thực hiện duy trì khoảng cách vật lý (xã hội) bằng cách đứng tránh xa người khác ít nhất sáu feet, ngoại trừ các thành viên trong gia đình. Bàn, ghế và các bố trí đồ vật khác sẽ được sắp xếp để đảm bảo khoảng cách thích hợp. Số lượng người cho phép tối đa sẽ giảm ít nhất một nửa để ngăn chặn tình trạng đông đúc.
- **Giao tiếp.** Bảng thông báo sẽ được đăng trên khắp các trung tâm làm mát để nhắc nhở nhân viên và khách đến thăm về các hành động bảo vệ chính bao gồm: cách đeo khăn

Trung Tâm Làm Mát và COVID-19

che mặt (che mũi và miệng) đúng cách, rửa tay, che miệng khi hắt hơi và ho, và tránh chạm vào mặt họ.

- **Vật tư phòng ngừa.** Chất khử trùng tay sẽ được đặt tại lối vào và khu vực chung. Phòng vệ sinh sẽ được dự trữ đầy đủ các đồ dùng để rửa tay bằng xà phòng và nước.
- **Các bữa ăn.** Nước đóng chai sẽ có sẵn. Khách sẽ được khuyến khích mang theo thức ăn và đồ uống của riêng họ. Sẽ cho phép việc giao hàng thức ăn. Sẽ không có tủ lạnh hoặc khu vực lưu trữ thực phẩm. Việc chia sẻ bữa ăn sẽ không được phép, ngoại trừ với các thành viên trong gia đình.
- **Vệ sinh.** Các trung tâm làm mát sẽ tuân theo các quy trình vệ sinh và khử trùng. Các bề mặt thường xuyên tiếp xúc như tay nắm cửa, tay vịn, quày, chỗ ngồi, phòng vệ sinh và sàn nhà sẽ được làm vệ sinh thường xuyên hơn. Rác thải sẽ được thu thập và xử lý thường xuyên.

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

Trong thời tiết nóng, đặc biệt là trong nhiều ngày có nắng nóng liên tục và nhiệt độ qua đêm cao, 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 điều hòa không khí đặc biệt quan trọng nếu quý vị lớn tuổi, có con còn quá nhỏ hoặc có một số [điều kiện sức khỏe nhất định](#).

5. 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 hoặc say nhiệt, kiệt sức vì nóng, chuột rút do nhiệt và phát ban do nhiệt. [Hãy tìm hiểu thêm về việc xác định các triệu chứng của bệnh liên quan đến nhiệt và những điều phải làm](#).

6. Những bước khác mà tôi nên làm để làm mát trong thời tiết quá nóng là gì?

Nếu quý vị không thể đến Trung tâm làm mát, hãy thử đóng tấm che cửa sổ và rèm cửa sổ, 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 và cố gắng tránh sử dụng bếp hoặc lò nướng.

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

Nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi nào, xin vui lòng gọi số 211 để được hỗ trợ.

Để biết thêm thông tin

Để biết thêm thông tin và lời khuyên, vui lòng truy cập trang web về *Giữ Sức Khỏe Khi Trời Nóng* của quận tại <http://publichealth.lacounty.gov/eh/climatechange/ExtremeHeat.html>.