

## **Điều trị và Phòng ngừa Giảm thân nhiệt**

### **Hành động Nhanh**

Giảm thân nhiệt là một tình trạng nguy hiểm đến tính mạng xảy ra khi nhiệt độ cơ thể xuống dưới 95° F. Cần thực hiện hành động nhanh chóng. Triệu chứng có thể bao gồm: nói lắp, rời rạc, mất trí nhớ, mất phương hướng, rùng mình không kiểm soát được, uể oải, loạng choạng và kiệt sức. Nếu quý vị nghi ngờ ai đó có thể bị giảm thân nhiệt, hãy đo nhiệt độ của nạn nhân, nếu dưới 95° F, hãy tìm kiếm chăm sóc y tế ngay.

### **Khi không có sẵn Chăm sóc Y tế:**

- Đưa bệnh nhân vào phòng hoặc nhà tạm ấm áp.
- Cởi bỏ quần áo ướt.
- Làm ấm vùng trung tâm của cơ thể đầu tiên—ngực, cổ, đầu, và háng—sử dụng chăn điện, nếu có. Quý vị cũng có thể sử dụng cách tiếp xúc da với da dưới lớp chăn, quần áo, khăn tắm hoặc khăn trải giường khô, rộng rãi.
- Đồ uống nóng có thể giúp tăng nhiệt độ cơ thể, nhưng không sử dụng đồ uống có cồn. Đừng cố cho một người bất tỉnh uống.
- Sau khi nhiệt độ cơ thể tăng lên, giữ cho người đó khô ráo và quần chăn ấm, bao gồm cả đầu và cổ.
- Hãy chăm sóc y tế sớm nhất có thể.

### **Nếu Người đó Không có Phản ứng**

Nếu nạn nhân có vẻ như không có phản ứng, bất tỉnh và dường như không có mạch đập, hãy chăm sóc người đó một cách cẩn thận và tìm kiếm chăm sóc y tế ngay lập tức. Nếu nạn nhân không thở và quý vị đã được tập huấn về CPR (Hồi sức Tim phổi), hãy bắt đầu thực hiện CPR.

Nếu quý vị muốn tìm các buổi tập huấn CPR, American Red Cross (Hội Chữ Thập Đỏ Hoa Kỳ) cung cấp chương trình tập huấn CPR. Nhấp vào [đây](#) để đăng ký một lớp học.