

HÃY BIẾN ĐÂY TRỞ THÀNH MÙA HÈ AN TOÀN



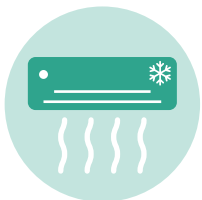
GIỮ AN TOÀN TRONG CƠN NÓNG QUÁ ĐỘ



Theo Dõi Các Dấu Hiệu Của Bệnh Liên Quan Đến Nhiệt

Vào mùa hè, nắng nóng kéo dài nhiều ngày đêm có thể rất nguy hiểm. Quá nóng có thể khiến mọi người bị bệnh. Sở Y Tế California khuyến nghị tìm hiểu các dấu hiệu và cách giúp đỡ người bị bệnh liên quan đến nhiệt:

- **Say nắng:** da đỏ, nóng, khô; nhiệt độ cơ thể rất cao; chóng mặt; buồn nôn; lú lẫn, hành vi kỳ lạ hoặc mất ý thức; mạch nhanh hoặc đau nhói đầu. Gọi 9-1-1.
- **Kiệt sức do nhiệt:** đổ mồ hôi nhiều, chuột rút, nhức đầu, buồn nôn hoặc nôn, mệt mỏi, suy nhược, chóng mặt và ngất xỉu. Di chuyển đến một nơi mát mẻ và nhận trợ giúp y tế nếu tình trạng nôn mửa hoặc các triệu chứng trở nên tồi tệ hơn hoặc kéo dài hơn 1 giờ.



Giữ Mát

Khi nhiệt độ rất cao, hãy đảm bảo:

- Giữ cho cơ thể không bị mất nước. Đừng đợi đến khi khát mới uống nước.
- Mặc quần áo rộng, nhẹ, sáng màu và đội mũ khi ra ngoài trời.
- Thoa kem chống nắng và tránh ánh nắng quá nhiều.
- Hoạt động chậm lại và tránh tập thể dục vào những thời điểm nóng nhất trong ngày.

Ở trong các tòa nhà có máy điều hòa không khí càng nhiều càng tốt. Nếu nhà của quý vị không có điều hòa không khí hoặc nếu bị mất điện, hãy tìm một nơi công cộng mà quý vị có thể đến để tránh nóng:

- Thư viện, trung tâm mua sắm và trung tâm cộng đồng có thể là những nơi mát mẻ để quý vị tạm lánh cái nóng.
- Hỏi hàng xóm, bạn bè hoặc gia đình xem họ có chỗ nào mát mẻ để quý vị có thể lui tới không.
- Gọi cho quận địa phương của quý vị để tìm một địa điểm mát mẻ gần quý vị.

Nếu quý vị làm việc bên ngoài:

- Nghỉ giải lao để hạ nhiệt.
- Chủ lao động phải cung cấp cho quý vị nước, thời gian nghỉ ngơi và nơi có bóng mát.



Quan Tâm Đến Những Người Khác

- For people who are 65 or older, heat can be especially dangerous. Make a plan with a friend, Đối với những người từ 65 tuổi trở lên, nắng nóng có thể đặc biệt nguy hiểm. Hãy lập kế hoạch với bạn bè, người thân hoặc hàng xóm, những người sẽ gọi điện hoặc đến kiểm tra quý vị hai lần một ngày khi trời nóng.
- Mang vật nuôi vào bên trong. Hãy chắc chắn rằng chúng uống nhiều nước sạch.
- Đảm bảo rằng mọi người đều ra khỏi xe bất cứ khi nào quý vị đỗ xe. Không được để trẻ em, người lớn hoặc động vật một mình trong xe đang đỗ. Nhiệt độ bên trong ô tô có thể tăng gần 20 độ trong vòng 10 phút đầu tiên, điều này có thể gây sốc nhiệt hoặc tử vong.

