

LÀM MÁT KHI THỜI TIẾT NÓNG

- Uống nước để tránh mất nước. Tránh rượu, chất cafein và đồ uống có đường.
- Nghỉ ngơi thường xuyên khi hoạt động
- Tránh hoạt động vất vả trong nhà hoặc ngoài trời dưới nhiệt độ cao
- Tránh các hoạt động ngoài trời trong khoảng thời gian nóng nhất trong ngày (thường là từ 3 giờ chiều - 6 giờ chiều) và hạn chế tiếp xúc với ánh mặt trời
- Dùng khăn ướt chườm lạnh quanh cổ hoặc cổ tay
- Đóng cửa các phòng không sử dụng và khép rèm hoặc màn cửa để tránh nhiệt độ vào trong nhà
- Tránh hoặc hạn chế sử dụng bếp lò, bếp hoặc các đồ gia dụng làm tăng nhiệt độ trong nhà
- Khi nhiệt độ quá cao, không nên chỉ dùng quạt làm phương pháp làm mát duy nhất
- KHÔNG BAO GIỜ được để trẻ, người lớn khuyết tật hoặc thú cưng trên xe không có giám sát. Khi không sử dụng, khóa cửa các xe để trẻ em không thể trèo vào bên trong và bị mắc kẹt lại.

Kiểm tra thường xuyên với:

Người cao tuổi

Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ

Người bị giới hạn di chuyển

Phụ nữ có thai

Người đã mắc bệnh từ trước hoặc bị bệnh mạn tính

Biết Rõ Các Dấu Hiệu Của Bệnh Liên Quan Nhiệt Độ Cao

Không được xem thường sự nguy hiểm của nhiệt độ cao, dù chỉ tiếp xúc trong thời gian ngắn

ĐỘT QUÝ DO NHIỆT

Gọi 911. Đây là trường hợp khẩn cấp y tế

- Nhiệt độ cơ thể cao (103 độ F hoặc cao hơn)
- Da bị nóng, ửng đỏ, khô hoặc ẩm
- Mạch đập nhanh, mạnh
- Đau đầu
- Choáng váng
- Buồn nôn
- Hoang mang
- Bất tỉnh

KIỆT SỨC DO NHIỆT

Đưa đến nơi thoáng mát, cấp nước, và giảm nhiệt bằng khăn mát hoặc tắm nước mát. Tìm kiếm trợ giúp y tế nếu các triệu chứng diễn biến xấu hơn hoặc kéo dài hơn 1 giờ

- Đỏ nhiều mồ hôi
- Da lạnh ngắt, xanh xao, sần sùi
- Mạch đập nhanh, yếu
- Buồn nôn hoặc nôn mửa
- Bị chuột rút
- Suy nhược hoặc mệt mỏi
- Choáng váng
- Đau đầu
- Ngất

Vietnamese

Truy cập www.snoco.org/cooling để biết thêm thông tin và danh sách các trạm làm mát.

