

# CHUẨN BỊ VÀ BẢO VỆ BẢN THÂN CHO MÙA NÓNG

Sóng nhiệt ngày càng kéo dài, thường xuyên hơn và nguy hiểm hơn cho sức khỏe của quý vị!

## Ai Dễ Bị Ảnh Hưởng Nhất?

- Người lao động ngoài trời
- Người hoạt động ngoài trời
- Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ, phụ nữ mang thai, người già
- Người mắc bệnh mãn tính như hen suyễn, tim mạch và tiểu đường
- Các khu vực gánh chịu ô nhiễm có số ca nhập viện và tử vong quá mức

## Quý vị có thể làm gì để chuẩn bị cho cái nóng?

### GIỮ MÁT VÀ ĐỦ NƯỚC

- Nếu cảm thấy quá nóng, hãy đến một nơi mát mẻ để nghỉ ngơi, chẳng hạn như trung tâm làm mát.
- Mặc quần áo sáng màu, nhẹ và thoáng khí.
- Tắm nước mát.
- Tránh ánh nắng trực tiếp và hạn chế caffeine.
- Uống nhiều nước hơn bình thường và mang theo bình nước tái sử dụng.

### LẮNG NGHE CƠ THỂ CỦA QUÝ VỊ

- **Tìm hiểu các dấu hiệu cảnh báo của bệnh do nhiệt:** đổ mồ hôi nhiều, da ẩm ướt, chuột rút, mệt mỏi, chóng mặt, nhức đầu, buồn nôn, lú lẫn, thân nhiệt cao (trên 104 F/40 C).
- Nếu quý vị gặp những triệu chứng này và nghi ngờ say nắng, hãy gọi **911** và **đến cơ sở y tế ngay lập tức**.



### LUÔN CẬP NHẬT THÔNG TIN

- Kiểm tra tin tức địa phương và dự báo thời tiết.
- Chuẩn bị, lên kế hoạch và thực hành an toàn phòng nhiệt.
- Tạo hệ thống bạn bè hỗ trợ.
- Kiểm tra trạng thái của người già và bất kỳ ai có nguy cơ.
- Đăng ký nhận cảnh báo của EMD: **NotifyLA.org**
- Kiểm tra Ứng Dụng Cool Spots LA hoặc gọi 311 để biết các nguồn làm mát: **Climate4LA.org/CoolSpotsLA**
- Truy cập trang web của chúng tôi: **Climate4LA.org/Heat**



CLIMATE EMERGENCY  
MOBILIZATION OFFICE  
CHIEF HEAT OFFICER



QUÉT MÃ NÀY ĐỂ BIẾT  
THÊM THÔNG TIN