

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



CLIMATE EMERGENCY
MOBILIZATION OFFICE
CHIEF HEAT OFFICER



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**



QUÉT MÃ NÀY ĐỂ BIẾT
THÊM THÔNG TIN