

# LUÔN MÁT MẸ PHILLY

Thông tin cho những người bị bệnh mãn tính



Biết các dấu hiệu của lá  
nhiệt: đổ mồ hôi nhiều,  
chóng mặt, buồn nôn,  
đau mỗi cơ.



Giữ cơ thể đủ nước, uống  
nhiều nước trong ngày.



Luôn mát mẻ. Dành thời  
gian trong không gian  
có điều hòa.

## Bạn có biết?

- Thời tiết một ngày nắng nóng có thể dẫn đến các vấn đề về sức khỏe, nhưng nhiều ngày nắng nóng liên tiếp sẽ dẫn đến nhiều rủi ro nhất.
- Một số loại thuốc có thể gây khó khăn cho việc điều hòa nhiệt độ cơ thể. Không thể đổ mồ hôi hoặc khó thở có thể khiến bạn có nguy cơ bị quá nhiệt cao hơn. Nói chuyện với bác sĩ và lên kế hoạch trước cho những ngày nắng nóng.
- Các tình trạng như bệnh tim, bệnh tâm thần, lưu thông máu kém, béo phì và những người khác khiến bạn có nhiều nguy cơ mắc bệnh liên quan đến nhiệt hơn.
- Cơ thể bạn có thể mất rất nhiều nước trong những ngày nắng nóng. Bạn cần uống nhiều nước hơn bình thường để giữ cơ thể đủ nước.

## Nguồn

Tìm điểm tránh nóng, hồ bơi  
công cộng, sân phun nước và  
Thư viện Công Miễn phí

Lên kế hoạch trước và nhận  
**MIỄN PHÍ** cảnh báo về nhiệt và  
thời tiết từ @PhilaOEM trực  
tiếp đến điện thoại của  
bạn. Soạn **READYPHILA** gửi  
888-777 để đăng ký.

Đường dây nóng PCA:  
215-765-9040  
Các lời khuyên và nguồn thông  
tin về an toàn nhiệt từ các  
y tá có chuyên môn.

**Để biết thêm các nguồn thông tin liên quan đến nhiệt hoặc để tìm điểm tránh nóng gần nhất, gọi 3-1-1 hoặc truy cập [bit.ly/PhillyHeatEmergency](http://bit.ly/PhillyHeatEmergency)**