



Tờ thông tin về nắng nóng mùa hè



Department of
Public Health

CITY OF PHILADELPHIA

Mục lục

- 1 cho những người bị bệnh mãn tính
- 2 cho những người lạm dụng thuốc
- 3 cho những người làm việc ngoài trời
- 4 cho người lớn tuổi
- 5 cho những gia đình có trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ
- 6 cho người vô gia cư
- 7 cho người khuyết tật



Department of

Public Health

CITY OF PHILADELPHIA

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 mỏi 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 www.phila.gov/heat

LUÔN MÁT MẸ, PHILLY

Thông tin cho những người lạm dụng thuốc



Giữ cơ thể mát mẻ: nghỉ ngơi trong phòng điều hòa hoặc nơi có bóng râm.



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



Nếu một người có vẻ bất tỉnh, **gọi 911**. Chìm vào giấc ngủ khi nhiệt độ quá cao có thể gây chết người.

Bạn có biết?

- Cơ thể có thể mất nhiều nước trong những ngày nắng nóng. Bạn có thể cần uống nhiều nước hơn bình thường để giữ cơ thể đủ nước.
- Việc lạm dụng thuốc có thể khiến bạn khó nhận biết khi nào nhiệt độ đang thay đổi. Điều này có thể khiến bạn dễ bị sốc nhiệt hoặc cháy nắng.
- Cháy nắng có thể làm tăng nhiệt độ cơ thể của bạn và khó làm mát hơn.
- Thuốc có thể khiến cơ thể khó tự hạ nhiệt, điều này có thể khiến bạn dễ bị sốc nhiệt hơn. Tìm kiếm sự giúp đỡ nếu bạn cảm thấy không khỏe.

Nguồn

**Tìm một nơi
mát mẻ**

**Vô gia cư Đường dây
nóng Outreach:
215-232-1984**

**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 www.phila.gov/heat

LUÔN MÁT MẺ, PHILLY

Thông tin cho những người làm việc ngoài trời



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



Giữ cơ thể đủ nước, uống
nhiều nước trong ngày và
cả ngày hôm trước.



Giữ cơ thể mát mẻ: nghỉ
ngơi trong phòng điều
hòa hoặc nơi có bóng
râm.

Bạn có biết?

- Thời tiết một ngày nắng nóng có thể dẫn đến các vấn đề sức khỏe, nhưng nhiều ngày nắng nóng liên tiếp sẽ dẫn đến nhiều rủi ro nhất.
- Tốt nhất nên tránh hoạt động gắng sức vào thời điểm nóng nhất trong ngày, khoảng 10 giờ sáng - 2 giờ chiều. Nếu bạn phải làm việc ngoài trời nắng nóng, hãy cố gắng làm việc trong bóng râm và che bằng ô hoặc bạt.
- Cháy nắng có thể làm tăng nhiệt độ cơ thể và khó hạ nhiệt hơn. Thoa kem chống nắng và thoa lại theo chỉ dẫn trên bao bì.
- Cơ thể có thể mất nhiều nước trong những ngày nắng nóng. Bạn cần uống nhiều nước hơn bình thường để giữ cơ thể đủ nước. Uống nhiều nước vào ngày hôm trước khi thời tiết nóng bức và uống nước khi trời nóng ngay cả khi bạn không khát. Tốt nhất là nước, nước hoa quả tự nhiên hoặc nước tăng lực. Cố gắng tránh đồ uống có đường hoặc đồ uống có caffeine.

Nguồn

Tải xuống ứng dụng công cụ
an toàn nhiệt OSHA-NIOSH

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.

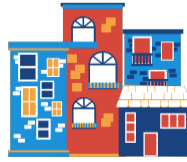
Để biết thêm các nguồn thông tin liên quan đến nhiệt hoặc để tìm điểm tránh
nóng gần nhất, gọi 3-1-1 hoặc truy cập www.phila.gov/heat

LUÔN MÁT MẸ PHILLY

Thông tin cho người lớn tuổi



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



Hãy chắc chắn rằng một người bạn hoặc hàng xóm biết để kiểm tra với bạn.



Tìm kiếm chăm sóc y tế nếu bạn bắt đầu cảm thấy không khỏe.

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.
- Các tình trạng y tế mãn tính và một số loại thuốc có thể ảnh hưởng đến khả năng kiểm soát nhiệt độ hoặc đổ mồ hôi của cơ thể phù hợp. Nói chuyện trước với bác sĩ của bạn và tìm kiếm sự giúp đỡ sớm nếu bạn cảm thấy không khỏe.
- Các vấn đề về vận động có thể trở nên tồi tệ hơn do thời tiết nóng, có thể gây khó khăn hơn khi di chuyển đến những nơi có điều hòa khi trời nóng. Liên hệ **CCT (215) 580-7700** để biết các dịch vụ vận chuyển.
- Những người sống một mình có nguy cơ mắc bệnh cao hơn. Lập kế hoạch trước để kiểm tra những người thân và yêu cầu họ kiểm tra với bạn.

Nguồn

Hỗ trợ Tiện ích

USEF: Chương trình Tài trợ
Tiện ích Gọi 215.814.6837
để biết thêm thông tin

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 www.phila.gov/heat

LUÔN MÁT MẺ, PHILLY

Thông tin cho những gia đình có trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ



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



KHÔNG BAO GIỜ để trẻ em, trẻ sơ sinh hoặc vật nuôi trong ô tô đang đỗ trong thời tiết nóng.



Biết các dấu hiệu của nắng nóng: đổ mồ hôi nhiều, chóng mặt, buồn nôn, đau nhức cơ.

Bạn có biết?

- Cơ thể có thể mất nhiều nước trong những ngày nắng nóng. Đảm bảo rằng con bạn đang uống nhiều nước.
- Bên trong xe có thể tăng gần 20 độ F trong vòng 10 phút đầu tiên, ngay cả với một cửa sổ bị nứt mở. Trẻ em không có người trông coi trong ô tô đang đỗ có nguy cơ bị sốc nhiệt, và có thể tử vong.
- Cháy nắng có thể làm tăng nhiệt độ cơ thể và khó hạ nhiệt hơn. Sử dụng kem chống nắng bất cứ khi nào con bạn ra ngoài và thoa lại kem chống nắng theo chỉ dẫn trên bao bì.
- Mặc quần áo rộng rãi, sáng màu cho con bạn vào những ngày nắng nóng có thể giúp trẻ mát mẻ khi chơi ngoài trời.

Nguồn

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

ên 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 www.phila.gov/heat

LUÔN MÁT MẺ, PHILLY

Thông tin cho người vô gia cư



Giữ cơ thể mát mẻ: nghỉ ngơi trong phòng điều hòa hoặc nơi có bóng râm.



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



Nếu một người có vẻ bất tỉnh, **gọi 911**. Chìm vào giấc ngủ khi nhiệt độ quá cao có thể gây chết người.

Bạn có biết?

- Thậm chí chỉ vài giờ mỗi ngày trong không gian có điều hòa công cộng cũng có thể giúp ngăn ngừa các bệnh liên quan đến nhiệt. Tìm một điểm tránh nóng bằng cách gọi **3-1-1**.
- Cơ thể có thể mất nhiều nước trong những ngày nắng nóng. Cố gắng uống nước ngay cả khi bạn không khát để không bị mất nước. Tốt nhất là nước, nước hoa quả và các chất lỏng khác không có caffein hoặc đường.
- Cháy nắng có thể khiến bạn khó hạ nhiệt hơn. Thoa kem chống nắng và tránh đứng dưới ánh nắng mặt trời. Tìm nơi có bóng râm khi bạn ở ngoài trời.
- Bất kỳ ai bất tỉnh hoặc bị cháy nắng nặng đều có khả năng bị mất nước cao hơn hoặc bị bệnh liên quan đến nhiệt và nên nhanh chóng tìm kiếm sự giúp đỡ. **Gọi 911** nếu đó là trường hợp khẩn cấp.

Nguồn

Tìm một nơi mát mẻ

**Vô gia cư Đường dây nóng Outreach:
215-232-1984**

**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 www.phila.gov/heat

LUÔN MÁT MẺ, PHILLY

Thông tin cho người khuyết tật



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



Hãy chắc chắn rằng một người bạn hoặc hàng xóm biết để kiểm tra với bạn.



Nói chuyện với bác sĩ; thuốc có thể ảnh hưởng đến phản ứng của cơ thể với nhiệt.

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 khuyết tật có thể gây khó khăn cho việc điều hòa nhiệt độ cơ thể. Khó 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.
- Trước khi di chuyển đến điểm tránh nóng, **gọi 3-1-1** để kiểm tra xem họ có chỗ cho những người bị hạn chế vận động không.
- Có kế hoạch rõ ràng để thông báo cho bạn bè hoặc hàng xóm nếu bạn cần hỗ trợ.
- Những người sống một mình có nguy cơ mắc bệnh cao hơn. Lên kế hoạch trước để kiểm tra những người thân của bạn và yêu cầu họ kiểm tra với bạn.

Nguồn

Cần đi nhờ? Liên hệ với Dịch vụ CCT: (215) 580-7700

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 www.phila.gov/heat