



Những bệnh liên quan đến nắng nóng

Kiệt sức vì nắng nóng

Các triệu chứng:

- Đổ mồ hôi nhiều
- Đau đầu
- Mệt mỏi, kiệt sức, chóng mặt
- Buồn nôn hoặc ói mửa

Việc cần làm:

- Gọi bác sĩ nếu các triệu chứng kéo dài hơn một tiếng
- Đến những nơi có máy lạnh
- Uống nước mát
- Tắm với nước mát

Say nắng

Các triệu chứng:

- Nhiệt độ cơ thể cực kỳ cao
- Mơ hồ
- Nhức đầu như búa bổ
- Buồn nôn
- Mất nhận thức

**Say nắng là bệnh khẩn cấp.
Hãy gọi 911 nếu thấy có người bị những dấu hiệu này.**



Chuẩn bị cho việc ở trong nhà những ngày nắng nóng

Quý Dịch vụ tiện ích khẩn cấp (Utility Emergency Services Fund - UESF)
Trung Tâm Đầu Mối Tiếp Cận Trợ Cấp
Tìm hiểu thêm và đăng ký theo các phúc lợi của bang và liên bang.
215-814-6845 — BAC@uesfacts.org

Chương Trình Hỗ Trợ Tiện Ích

Các dịch vụ tiện ích gặp nguy cơ hoặc bị chấm dứt.
215-814-6837 — utility@uesfacts.org

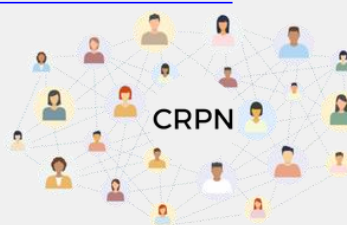
Tìm hiểu nhiều nguồn hơn về nắng nóng tại phila.gov/heat.

Hãy luôn giữ kết nối!

Mạng lưới đối tác phản hồi cộng đồng

Nhận thông tin cần thiết về sức khỏe công cộng để chia sẻ cho gia đình, bạn bè và mọi người xung quanh.

 bit.ly/CRPNnewsletters



ĐÁNH BẠI CƠ NÓNG!

Các mẹo cần thiết để giữ cơ thể mát mẻ tại Philly trong mùa hè này



Ai là những người có nguy cơ bị?

Thời tiết cực kỳ nóng gây nguy hiểm cho tất cả mọi người. **Một số người có thể dễ bị bệnh:**

- Người từ 65 tuổi trở lên
- Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ
- Những người có bệnh nền mạn tính (như tiểu đường hay bệnh tim)
- Người đang trong trạng thái vô gia cư
- Người làm việc ngoài trời hoặc không có máy lạnh
- Vận động viên

Thời tiết nóng và nồm ẩm cũng có thể làm giảm chất lượng không khí. Nếu quý vị có bệnh về hô hấp, như hen suyễn, quý vị có thể giảm thời gian ở bên ngoài của mình.

Đường dây nóng hỗ trợ trong thời tiết nắng nóng của Tổ chức hỗ trợ người cao tuổi (Philadelphia Corporation for Aging - PCA)

Các mẹ và nguồn tài nguyên để an toàn trong thời tiết nắng nóng từ các y tá chuyên môn trong những tình trạng khẩn cấp tuyên bố về nắng nóng. Hãy gọi **215-765-9040**.



Những điều quý vị có thể làm

Hãy luôn cập nhật thông tin

- Nhận cảnh báo nắng nóng và tình trạng khẩn cấp MIỄN PHÍ từ @PhilaOEM trực tiếp đến điện thoại của quý vị. Nhấn **READYPHILA** đến **888-777** để đăng ký.
- Hãy luôn cập nhật về thời tiết tại địa phương và chất lượng không khí.

Giữ cơ thể mát

- Luôn ở trong môi trường có máy lạnh.
- Tránh ánh mặt trời trực tiếp.
- Mặc quần áo mỏng nhẹ.

Giữ cơ thể không bị thiếu nước.

- Uống nhiều nước, nước trái cây và các loại nước khác.
- Tránh chất có cồn, caffein và nước có đường.

Hãy quan tâm tới những người khác

- Hãy kiểm tra những người lớn tuổi và hàng xóm xung quanh.
- Nếu quý vị thấy có người đang trong tình trạng vô gia cư mà cần giúp đỡ, hãy gọi **215-232-1984**.

Nếu quý vị nghĩ có người đang gặp tình trạng khẩn cấp, hãy gọi 911.

Các dịch vụ của thành phố



Các trung tâm giải nhiệt

Những nơi tránh nắng nóng và tận hưởng máy lạnh trong thời tiết nắng nóng khẩn cấp. Để tìm trung tâm giải nhiệt gần quý vị, hãy gọi **3-1-1** hoặc truy cập bit.ly/PHLHeatSafety.



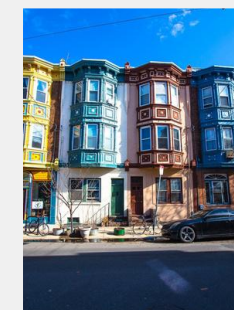
Sân phun nước

Cách để tận hưởng nước mát miễn phí, vui vẻ và an toàn trong mùa hè này - và có hơn 90 sân chơi như này tại Philly! Để tìm nơi gần quý vị, hãy truy cập bit.ly/SpraygroundFinder.



Hồ bơi công cộng

Hồ bơi là một cách thật tuyệt để làm mát cơ thể, vui đùa và duy trì hoạt động. Để xem lịch hoạt động của hồ bơi, hãy truy cập bit.ly/PublicPoolFinder.



Đoạn đường vui chơi

Mỗi ngày trong tuần trong mùa hè thì con đường của quý vị có thể được đóng lại để phục vụ bữa ăn miễn phí cho trẻ em sống trong khu vực đó và để các bé được chơi đùa ngoài trời. Nộp đơn để trở thành Đoạn đường vui chơi nhé! Hãy gọi **215-685-2719** hoặc truy cập bit.ly/PHLPlaystreets.