

# Những điều cần biết trước khi đi

Giữ cho cơ thể luôn mát mẻ tại các sự kiện đặc biệt trong mùa hè này

Philadelphia có thể **nóng** vào mùa hè. Ít cây xanh hơn, nhiều đường trải nhựa hơn và các tòa nhà cao tầng khiến thành phố nóng và ẩm hơn cả ban ngày lẫn ban đêm.

Thời tiết nóng có thể khiến mọi người bị bệnh, ngay cả những người lớn khỏe mạnh. Dưới đây là một số cách để có thể giữ mát trong mùa hè này.



## Uống nhiều nước hơn và giữ cho cơ thể luôn đủ nước.

- Đừng đợi đến khi khát mới uống nước.
- Hãy mang theo chai nước tái sử dụng khi ra ngoài và luôn đựng đầy nước mát.
- Hãy đến các trạm cấp nước tại công viên và thư viện trong khu vực của quý vị để lấy nước miễn phí.
- Tránh đồ uống có đường và có cồn, vì có thể khiến gây mất nước, dẫn đến tình trạng mất nước nghiêm trọng.

## Hãy mặc quần áo nhẹ, sáng màu và rộng rãi.

Các loại vải nhẹ, như cotton và linen, thoáng khí, thấm hút mồ hôi và khô nhanh. Khi mặc các chất liệu này có thể giúp da thông thoáng và ngăn ngừa tình trạng quá nóng.

## Hãy tìm cách để giữ mát mẻ, cả trong nhà và ngoài trời.

### Tận hưởng điều hòa không khí.

- Đến những nơi công cộng mát mẻ có điều hòa, như thư viện hoặc trung tâm mua sắm.
- Khi trời quá nóng, Thành phố có thể mở thêm các không gian để người dân tránh nóng.

### Giải nhiệt tại các khu vui chơi phun nước hoặc hồ bơi.

- Sở Công viên và Giải trí của Thành phố mở cửa hơn 90 khu vui chơi phun nước và các công trình dưới nước để người dân và du khách giải nhiệt.
- Các hồ bơi cũng sẽ mở cửa trên khắp thành phố khi nhiệt độ tăng cao.

Tìm hồ bơi hoặc khu vui chơi phun nước gần quý vị: [www.phila.gov/parks-rec-finder/](http://www.phila.gov/parks-rec-finder/)

## Hạn chế các hoạt động ngoài trời vào các khung giờ buổi sáng và buổi tối.

Nếu nhiệt độ trên 90 độ F (khoảng 32 độ C) trong vài ngày liên tiếp, thì ngay cả buổi sáng và buổi tối cũng có thể rất nóng và nguy hiểm. Nếu quý vị ở ngoài trời trong thời tiết nóng:

- Hãy tìm bóng râm nếu có thể để tránh ánh nắng trực tiếp.
- Hãy đảm bảo quý vị thoa kem chống nắng thường xuyên để bảo vệ khỏi tia nắng mặt trời.
- Đội mũ rộng vành hoặc đeo kính râm.

## Hãy nhận biết các dấu hiệu kiệt sức do nóng và say nắng.

Một ngày nắng nóng có thể dẫn đến các vấn đề về sức khỏe, nhưng vài ngày liên tiếp như vậy thì còn nguy hiểm hơn. Ở ngoài trời quá lâu dưới thời tiết nắng nóng có thể gây kiệt sức do nóng hoặc say nắng.

### Kiệt sức do nóng

Người bị kiệt sức do nóng có thể gặp các triệu chứng sau:

- Đổ mồ hôi nhiều
- Đau đầu
- Yếu ớt
- Mệt mỏi
- Chóng mặt
- Buồn nôn

Tìm kiếm sự trợ giúp y tế nếu các triệu chứng kéo dài hơn một giờ.



### Say nắng

Người bị say nắng có thể gặp phải các triệu chứng sau:

- Đau đầu dữ dội
- Nhiệt độ cơ thể rất cao (103 độ F, khoảng 39 độ C, trở lên)
- Da đỏ, nóng và khô mà không đổ mồ hôi
- Mất ý thức

Gọi số 911. Say nắng là một trường hợp khẩn cấp.

## Luôn giữ mát mẻ và kết nối



FIFA 2026 Philadelphia  
Văn Phòng Quản Lý Khẩn Cấp Philadelphia



Thành Phố Philadelphia (@cityofphiladelphia)  
Văn phòng Sự kiện Đặc biệt Philadelphia (@phillymdoevents)



Văn Phòng Quản Lý Khẩn Cấp Philadelphia (@PhilaOEM)



Hãy gửi tin nhắn CUPPHL đến số 888-777 để nhận tin nhắn về thời tiết khắc nghiệt, giao thông công cộng, thông tin khẩn cấp và nhiều hơn nữa.

Để biết nhiều mẹo #StayCoolPHL hơn:



[www.phila.gov/heat](http://www.phila.gov/heat)