



Cố gắng giữ người cho mát.
Nên ở trong những nơi có điều hòa không khí.



Hiểu rõ các dấu hiệu cơ thể kiệt sức
vì trời nóng: đổ mồ hôi nhiều, da mát
và ẩm ướt, chóng mặt, buồn nôn,
nhức bắp thịt.



Luôn uống nước, tránh
những sinh hoạt nặng nhọc
và dùng kem chống nắng

QUÝ VỊ CÓ BIẾT?

- Trong những cơn nóng tồi tệ, những người không được ở trong những nơi có điều hòa không khí rất dễ có nguy cơ bị say nắng và sốc nhiệt.
- Cơ thể có thể mất rất nhiều nước trong những ngày trời nóng. Quý vị có thể cần uống nhiều nước hơn bình thường để giữ nước trong người.
- Bị cháy nắng lại càng khiến cho cơ thể khó hạ nhiệt hơn. Nên thoa kem chống nắng và tránh ra ngoài nắng. Nếu ở ngoài trời, hãy tìm nơi có bóng mát.
- Người ta có thể bị mất nước những lúc thời tiết nóng tồi tệ. Những người bất tỉnh hay bị cháy nắng nặng rất dễ bị mất nước và phải được chăm sóc y tế ngay.

NGUỒN TRỢ GIÚP

1

Các nhà tạm trú khẩn mở cửa 24/24 tại Boston trong những ngày nóng cùng cực.

2

Cố gắng giữ người cho mát. Hãy đến các trung tâm điều hòa không khí công cộng, các hồ bơi công cộng, công viên, bãi biển và các Thư viện công cộng thành phố Boston.

3

Đến Trung tâm BPHC Engagement Center trên đường Southampton Street cho mát.

Để biết thêm thông tin về những nguồn trợ giúp này, gọi 3-1-1 hoặc vào trang mạng boston.gov/heat