

GIỮ AN TOÀN KHI TRỜI NÓNG

RỦI RO BẠN CÓ THỂ GẶP DO NÓNG BỨC KÉO DÀI	BẠN ĐÃ LÀM GÌ RỒI?	BẠN SẼ LÀM GÌ VÀO MÙA HÈ NÀY?
<ul style="list-style-type: none"> • Bị bệnh (bị mất nước, bọp về do nóng, kiệt sức vì nóng, sốt/bất tỉnh do nóng) • Các cửa hàng có thể đóng cửa • Có thể bị cắt điện (mất điện) • Giao thông công cộng có thể không làm việc • Con người có thể hung hăng hơn • Có thể xảy ra hỏa hoạn • Nhà thương và các dịch vụ xã hội có thể trở nên quá tải 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Uống thật nhiều nước, ngay cả khi không cảm thấy khát ▪ Ngăn cản ánh nắng mặt trời ban ngày bằng cách đóng rèm cửa, và mở cửa sổ khi có gió mát ▪ Giữ danh sách các số điện thoại liên lạc trong trường hợp khẩn cấp ▪ Mặc đồ mỏng, rộng rãi ▪ Tránh ra ngoài trời vào thời điểm nóng nhất trong ngày. Nếu bắt buộc phải ra ngoài, hãy ở trong bóng râm và mang theo thật nhiều nước ▪ Hãy dành thật nhiều thời gian ở những tòa nhà mát mẻ hoặc có máy lạnh (chẳng hạn khu mua sắm, thư viện, rạp chiếu phim hoặc các trung tâm cộng đồng) ▪ Liên lạc với bạn bè hay người thân mỗi ngày ▪ Để tô đá lạnh trước quạt để tạo hơi mát ▪ Đổ đầy gạo vô vớ và đặt vô ngăn đá để tạo ra đồ làm mát rẻ tiền ▪ Nhúng một miếng vải vô nước lạnh và lau mặt, cổ và cánh tay ▪ Để chân vào nước mát và tắm nước mát (không phải nước lạnh) ▪ Để cục đá vô tô nước cho thú cưng ▪ Ăn đồ ăn lạnh như sa lát, trái cây và súp lạnh. Đảm bảo cất giữ đúng cách các đồ ăn cần giữ lạnh ▪ Hoạt động thể chất ở mức tối thiểu và nghỉ khi bạn cảm thấy mệt ▪ Làm việc vào thời điểm mát nhất trong ngày ▪ Lắng nghe và theo dõi báo cáo tin tức cung cấp thêm thông tin trong đợt nóng kéo dài ▪ Lập kế hoạch cho trường hợp bị cắt điện ở nhà 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Uống thật nhiều nước, ngay cả khi không cảm thấy khát ✓ Ngăn cản ánh nắng mặt trời ban ngày bằng cách đóng rèm cửa, và mở cửa sổ khi có gió mát ✓ Giữ danh sách các số điện thoại liên lạc trong trường hợp khẩn cấp ✓ Mặc đồ mỏng, rộng rãi ✓ Tránh ra ngoài trời vào thời điểm nóng nhất trong ngày. Nếu bắt buộc phải ra ngoài, hãy ở trong bóng râm và mang theo thật nhiều nước ✓ Hãy dành thật nhiều thời gian ở những tòa nhà mát mẻ hoặc có máy lạnh (chẳng hạn khu mua sắm, thư viện, rạp chiếu phim hoặc các trung tâm cộng đồng) ✓ Liên lạc với bạn bè hay người thân mỗi ngày ✓ Để tô đá lạnh trước quạt để tạo hơi mát ✓ Đổ đầy gạo vô vớ và đặt vô ngăn đá để tạo ra đồ làm mát rẻ tiền ✓ Nhúng một miếng vải vô nước lạnh và lau mặt, cổ và cánh tay ✓ Để chân vào nước mát và tắm nước mát (không phải nước lạnh) ✓ Để cục đá vô tô nước cho thú cưng ✓ Ăn đồ ăn lạnh như sa lát, trái cây và súp lạnh. Đảm bảo cất giữ đúng cách các đồ ăn cần giữ lạnh ✓ Hoạt động thể chất ở mức tối thiểu và nghỉ khi bạn cảm thấy mệt ✓ Làm việc vào thời điểm mát nhất trong ngày ✓ Lắng nghe và theo dõi báo cáo tin tức cung cấp thêm thông tin trong đợt nóng kéo dài ✓ Lập kế hoạch cho trường hợp bị cắt điện ở nhà

ĐỂ CÓ THÊM THÔNG TIN VỀ VIỆC GIỮ AN TOÀN KHI TRỜI NÓNG, HÃY LIÊN LẠC VỚI Y TÁ TRỰC ĐIỆN THOẠI (NURSE-ON-CALL) Đt. 1300 606 024 (24 giờ, 7 ngày)

TRONG TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP, GỌI 000 XIN XE CỨU THƯƠNG