NẮNG NÓNG CỰC ĐOAN

LOGO CƠ QUAN CÓ THẨM QUYỀN

Hiểu rõ rủi ro của bạn

Nắng nóng cực đoan là một giai đoạn kéo dài (2-3 ngày) có nhiệt độ và độ ẩm cao. Nắng nóng cực đoan có thể gây tử vong và không nên bị coi thường. Công việc, độ tuổi và các yếu tố sức khỏe có thể khiến bạn hoặc người thân dễ bị tổn thương hơn.

Trẻ em, người trên 65 tuổi, người bị bệnh tim hoặc các bệnh lý khác, người đang dùng thuốc nên đặc biệt cẩn trọng với rủi ro do nhiệt.

Các dấu hiệu cần nghỉ ngơi

- **Đau đầu**
- **Khát nước**
- **Yếu sức hoặc chóng mặt**
- **Buồn nôn**
- **Đổ mồ hôi nhiều**
- **Giảm lượng nước tiểu**
- **Thân nhiệt cao**
- **Da nóng và khô**

Giữ mát cơ thể

Nếu bạn hoặc ai đó gặp bất kỳ triệu chứng nào trong số này, hãy thực hiện các biện pháp phòng ngừa để hạ nhiệt ngay lập tức.

Xem Trang 2 để biết các chiến lược hạ nhiệt

Hãy gọi y tế ngay lập tức nếu bạn bị

- Lú lẫn, suy nghĩ hoặc hành vi bất thường
- Lời nói không rõ ràng
- Mất ý thức
- Nhiệt độ cơ thể 104 độ

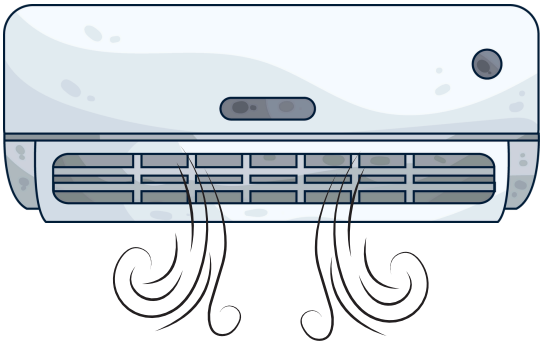
Mã QR

CÁCCHIẾN LƯỢC HẠ NHIỆT

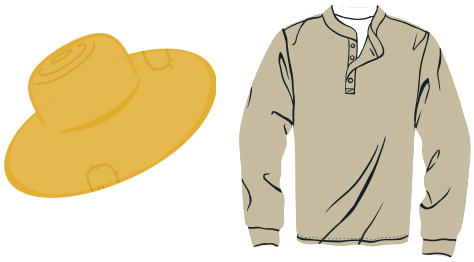
LOGO CƠ QUAN CÓ THẨM QUYỀN

Giữ mát trong đợt nắng nóng cực đoan

Tìm nơi trú ẩn và bóng râm



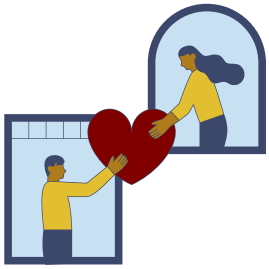
Tìm những nơi có máy điều hòa



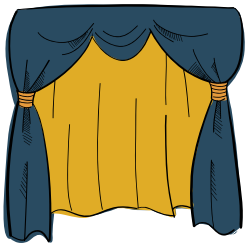
Mặc quần áo sáng màu, nhẹ và rộng rãi

Nghỉ ngơi

Uống từng ngụm nước nhỏ thường xuyên và tránh đồ uống có cồn



Kiểm tra đồng nghiệp, hàng xóm, gia đình và bạn bè của bạn



Che cửa sổ bằng vải màn và rèm cửa

Tắm nước mát