

# Bảo vệ bản thân và gia đình khi thời tiết nắng nóng

## Tại sao thời tiết nắng nóng lại nguy hiểm?

- Ai cũng có nguy cơ!  
Người ở bất kỳ độ tuổi nào, khi tiếp xúc lâu với thời tiết nắng nóng có thể bị bệnh liên quan đến nhiệt và thậm chí tử vong.
- Khi thời tiết nắng nóng, hãy thường xuyên hỏi thăm bạn bè và gia đình.



## Ai là người có nguy cơ cao nhất?



- Những người nhạy cảm với nhiệt độ hơn hoặc dễ bị nhiệt độ tác động là những người có nguy cơ bị bệnh liên quan đến nhiệt và tử vong cao hơn. Họ là người già, trẻ nhỏ, những người mắc bệnh mãn tính, phụ nữ mang thai, cư dân sống ở thành thị và những người làm việc trong môi trường không có điều hòa không khí.
- Các dấu hiệu cảnh báo của bệnh liên quan đến nhiệt rất khác nhau, nhưng có thể là đổ mồ hôi nhiều, chuột rút, yếu người, đau đầu, buồn nôn hoặc nôn mửa, xanh xao, mệt mỏi hoặc chóng mặt.

## Hãy tạo danh sách kiểm tra kế hoạch đối phó khi nắng nóng của riêng quý vị

- Lập kế hoạch đối phó với thời tiết nắng nóng, bao gồm việc nhận biết các dấu hiệu bị bệnh liên quan đến nhiệt và giúp đỡ bạn bè, gia đình.
- Cố gắng chỉ hoạt động ngoài trời khi thời tiết mát mẻ nhất như buổi sáng và buổi tối. Thường xuyên nghỉ ngơi ở nơi có bóng râm để cơ thể có thể phục hồi.
- Biết vị trí trung tâm làm mát tại địa phương và nơi tìm được phương tiện giao thông.



Tìm hiểu thêm tại  
[HeatReadyCA.com](https://HeatReadyCA.com)



[HeatReadyCA.com](https://HeatReadyCA.com)