An Toàn Khi Thời Tiết Nóng

Hãy Giữ Cho Cơ Thể Mát và Không Bị Ảnh Hưởng của Sức Nóng

Uống thật nhiều nước. Uống nước và các loại nước uống thể thao – ngay cả khi không khát nước. Tránh rượu, cà phê và đường vì chúng sẽ làm cơ thể mất nước.

Hạn chế hoạt động thể lực. Tránh hoạt động thể lực trong thời gian nóng nhất trong ngày, 10 g. sáng đến 3 g. chiều.

KHÔNG BAO GIỜ để người hoặc thú vật trong xe đậu và đóng cửa.

Nên ở những nơi có máy điều hòa không khí. Nên giữ cho cơ thể mát bằng cách đi vào các trung tâm thương mại, thư viện, rạp hát và trung tâm cộng đồng.

Giảm sức nóng bằng cách tắm. Tắm nước mát, hoặc lau bằng khăn ướt là tốt nhất. Đừng tắm cho trẻ em bằng nước có alcohol.

Mặc quần áo thoáng mát. Quần áo nhẹ, màu nhạt và rộng rãi có thể giúp quí vị được thoáng mát. Quần áo vải cotton rất tốt vì mồ hôi có thể bốc hơi.

Đừng quấn em bé nhiều lớp. Các em bé không thể chịu được sức nóng vì các tuyến mồ hôi chưa phát triển đầy đủ. Đừng đắp mền hoặc cho em bé mặc quần áo dày.

Che đầu. Nên đội nón rộng vành, thông hơi hoặc che dù khi ra nắng vì đầu rất dễ thu hút sức nóng.

Mang kính mát và thoa kem chống nắng. Thoa kem chống nắng số SPF 15 hoặc cao hơn khi đi ra ngoài.

Nghỉ thường xuyên trong bóng mát. Tìm những nơi có bóng mát để cơ thể bớt nóng, khi ở ngoài trời.

Public Health Department
Santa Clara Valley Health & Hospital System