

BỘ PHƯƠNG TIỆN LÀM MÁT

Hãy giải nhiệt vào những ngày nóng nực theo các hướng dẫn và bằng các dụng cụ sau đây.

Nhiệt Kế



- Do nhiệt độ trong nhà cho chính quý vị và những người quý vị thăm hỏi
- Có thể không an toàn cho một số người có nhiều rủi ro bị bệnh vì nóng nếu ở lâu tại những nơi có nhiệt độ từ 26°C đến 31°C.
- Những người có nhiều rủi ro bị bệnh vì nóng hơn nên tránh ở lâu tại những nơi có nhiệt độ trên 31°C.

Chậu Nhỏ



- Hãy tắm vòi sen, tắm bồn, hoặc lau người cho mát. Nước mát giúp bốc hơi nhiệt ra khỏi cơ thể.
- Nếu quý vị không có bồn tắm, hãy đổ nước lạnh vào một chậu làm mát rồi ngâm những phần cơ thể trong đó hoặc nhúng khăn ướt lau người

Khăn Lông



- Thấm ướt khăn lông rồi đắp lên da quý vị
- Quý vị cũng có thể mặc áo ướt hoặc quần áo khác

Miếng Gel



- Để miếng gel vào tủ đông lạnh
- Khi đã lạnh, quấn một tấm vải bọc miếng gel lại rồi đắp lên hai bên cổ, nách hoặc khu vực bẹn háng của quý vị
- Để một miếng gel trong tủ đông lạnh để luân phiên thay đổi

Chai Nước



- Uống nhiều nước để không bị khô người, trước khi quý vị thấy khát

Spray Bottle



- Ngoài việc mặc áo ướt hoặc đắp khăn ướt, hãy đổ nước lạnh vào một chai phun để phun nước lên da quý vị
- Phun nhiều nước và thường xuyên

Muốn biết thêm chi tiết và tin tức mới nhất, hãy đến vch.ca/heat or vancouver.ca/hot-weather (có bản dịch)