

# BỘ PHƯƠNG TIỆN LÀM MÁT

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

## Nhiệt Kế



- Theo dõi nhiệt độ trong nhà cho chính quý vị và những người quý vị trông nom, chăm sóc
- Đối với một số người có nguy cơ cao bị đau ốm do nhiệt, việc ở lâu ở những nơi có nhiệt độ từ 26°C đến 31°C có thể không an toàn
- Những người có nhiều nguy cơ cao bị đau ốm do nhiệt nên tránh ở lâu tại những nơi có nhiệt độ trên 31°C

## Thùng nhựa nhỏ



- Hãy tắm vòi sen, tắm bồn, hoặc lau người cho mát
- Nước mát giúp bay hơi nhiệt ra khỏi cơ thể
- Nếu quý vị không có bồn tắm, hãy đổ nước mát vào một thùng làm mát rồi ngâm một số bộ phận trên cơ thể trong đó hoặc dùng khăn ướt để lau người

## Khăn tắm



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

## Miếng Gel



- Cho miếng gel vào ngăn đá tủ lạnh
- Khi đã lạnh, quấn một miếng vải quanh miếng gel rồi áp vào hai bên cổ, vùng nách hoặc vùng bẹn háng của quý vị
- Để một miếng gel trong ngăn đá tủ lạnh để luân phiên thay đổi

## Chai Nước



- Uống nhiều nước để giữ đủ nước cho cơ thể, trước khi quý vị cảm thấy khát

## Bình xịt nước



- Ngoài việc mặc áo ướt hoặc đắp khăn ướt, quý vị hãy đổ nước mát vào một bình xịt và xịt nước lên da quý vị
- Xịt nhiều nước và xịt thường xuyên

Để biết thêm thông tin và cập nhật mới nhất, hãy truy cập: [vch.ca/heat](https://vch.ca/heat) hoặc [vancouver.ca/hot-weather](https://vancouver.ca/hot-weather)