

GIỮ AN TOÀN TRONG CÁI NÓNG MÙA HÈ

HÃY CHUẨN BỊ VỚI NHỮNG LỜI KHUYÊN SAU



NẾU BẠN CẦN GIÚP ĐỠ

Điện cho 9-1-1
trong trường hợp khẩn cấp cần y tế

Điện cho 8-1-1
nếu có các câu hỏi về sức khỏe

Điện cho 3-1-1
cho các địa điểm công
cộng để giúp bạn giữ mát

(Lưu ý: Vị trí có thể thay đổi do COVID-19)

Dịch vụ phiên dịch có sẵn cho các số trên

- 1 Tránh ánh nắng mặt trời càng nhiều càng tốt.
- 2 Dành thời gian ở một nơi mát mẻ hoặc có máy lạnh, và tìm kiếm bóng mát khi ở bên ngoài. Tránh xa người khác 2 mét.
- 3 Đội mũ, quần áo thoáng, rộng, và kem chống nắng.
- 4 Uống nhiều nước mát, chẳng hạn như nước, **trước khi** bạn cảm thấy khát. Ăn nhiều thực phẩm lạnh có chứa nước, chẳng hạn như salad và trái cây.
- 5 Tát nước mát lên mặt và cổ, hoặc dùng khăn ướt để hạ nhiệt. Tắm nước mát.
- 6 Đi bộ chậm và cắt giảm các hoạt động làm bạn quá nóng.
- 7 Tìm kiếm chăm sóc y tế nếu bạn xanh xao, đổ mồ hôi nhiều, ngất xỉu, chóng mặt hoặc buồn nôn.
- 8 Kiểm tra qua điện thoại, trò chuyện video hoặc gặp trực tiếp từ khoảng cách an toàn với bất kỳ ai mà bạn biết là người dễ bị nóng hơn hoặc ít có thể rời khỏi nhà do COVID-19. Nên nhớ kiểm tra vật nuôi.
- 9 Đóng rèm vào ban ngày và chỉ mở cửa sổ của bạn vào ban đêm khi trời mát. Sử dụng quạt gần cửa sổ mở để mang không khí mát hơn vào bên trong.
- 10 Tránh sử dụng các thiết bị tạo nhiệt như máy sấy và máy rửa chén.

**ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG TIN,
HÃY TRUY CẬP:**

vancouver.ca/hot-weather

(Thông tin được dịch có sẵn)