

# Giữ mát ở Vancouver



## Giữ An toàn khi Nhiệt độ cao vào Mùa hè

- 1 Dành thời gian ở một nơi mát mẻ hoặc có máy lạnh.
- 2 Trú dưới bóng râm khi ở ngoài trời.
- 3 Đội mũ rộng vành, mặc quần áo rộng, nhẹ và bôi kem chống nắng.
- 4 Uống các loại nước thanh nhiệt như nước lọc trước khi quý vị cảm thấy khát. Ăn nhiều đồ mát chứa nhiều nước, như salad và hoa quả.
- 5 Vã nước mát lên cổ và mặt, mặc áo ướt, hoặc dùng khăn tắm ướt để hạ nhiệt. Tắm nước mát bằng vòi sen hoặc trong bồn tắm.
- 6 Đi chậm và giảm bớt các hoạt động làm cơ thể quá nóng.
- 7 Nhận biết các dấu hiệu y tế khẩn cấp. Các triệu chứng của sốc nhiệt bao gồm nhiệt độ cơ thể cao, chóng mặt hoặc ngất xỉu, lẫn lộn, mất sự phối hợp động tác, hoặc da mẩn đỏ và rất nóng.
- 8 Thăm hỏi qua điện thoại, trò chuyện video, hoặc trực tiếp với bất kỳ ai mà quý vị biết rằng người đó dễ bị tổn thương do nhiệt. Nhóm người này bao gồm những người trên 60 tuổi, người neo đơn, người có đang có bệnh về thể chất hoặc tâm thần, và người sử dụng các loại thuốc cấm. Hãy nhớ thăm nom cả thú nuôi nữa.
- 9 Buông rèm hoặc màn cửa sổ vào ban ngày và chỉ mở cửa sổ vào ban đêm khi trời đã mát hơn.
- 10 Nhiệt độ trên 26 độ C có thể gây nguy hiểm cho một số người. Nếu nhiệt độ trong nhà cao hơn 31 độ C, hãy đến nơi có máy lạnh.

## Để biết thêm thông tin và cập nhật

[vancouver.ca/hot-weather](https://vancouver.ca/hot-weather)

Các bản dịch hiện có



## Những điều cần biết:

- Khi một cảnh báo nhiệt đang có hiệu lực, tất cả các trung tâm làm mát ở các trung tâm cộng đồng đều mở cửa từ 9 giờ sáng đến 8 giờ tối, trong đó một số trung tâm sẽ đóng cửa muộn hơn. Trong suốt thời gian diễn ra tình trạng khẩn cấp do nhiệt độ quá cao, giờ phục vụ được tăng thêm. Các trung tâm làm mát tại thư viện mở cửa trong giờ hành chính, giờ hoạt động có thể thay đổi tùy theo địa điểm.
- Các trung tâm làm mát chào đón tất cả mọi người. Quý vị không cần đăng ký, trả tiền, hay xuất trình giấy tờ tùy thân khi đến một trung tâm làm mát. Chỗ ngồi, nước uống, và nhà vệ sinh công cộng đều có tại những nơi này.
- Tất cả các trung tâm làm mát của Trung tâm Cộng đồng sẽ cho phép thú vật nuôi ngoan ngoãn vào, ngoại trừ các địa điểm sau:
  - > Trung tâm Evelyne Saller (404 Alexander Street)
  - > Trung tâm Cộng đồng Carnegie (401 Main Street)

## Nếu quý vị cần giúp đỡ

### Cấp cứu y tế:

Gọi 9-1-1

### Câu hỏi về sức khỏe đối với các triệu chứng liên quan đến nhiệt độ:

Gọi 8-1-1

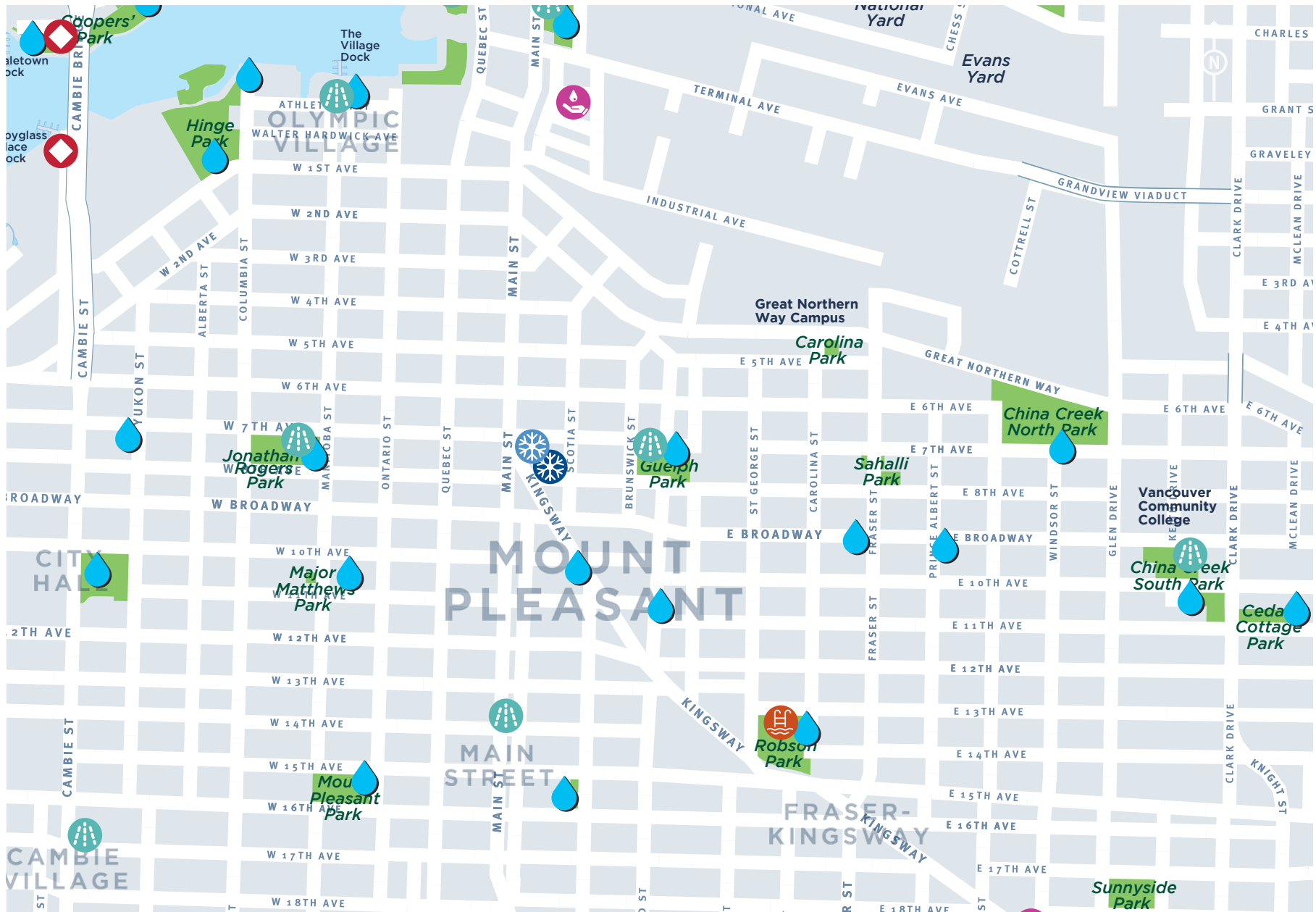
### Các địa điểm công cộng để giữ mát mẻ:

Gọi 3-1-1

Dịch vụ thông dịch có sẵn khi gọi đến các đầu số điện thoại ở trên

# Giữ mát ở Vancouver

## MOUNT PLEASANT



-  Các trung tâm làm mát thư viện
-  Các trung tâm làm mát ở các trung tâm cộng đồng
-  Các trạm phun hơi nước
-  Khu công cộng có mái che mưa nắng
-  Bể lội
-  Các trạm rửa tay
-  Các vòi nước uống