



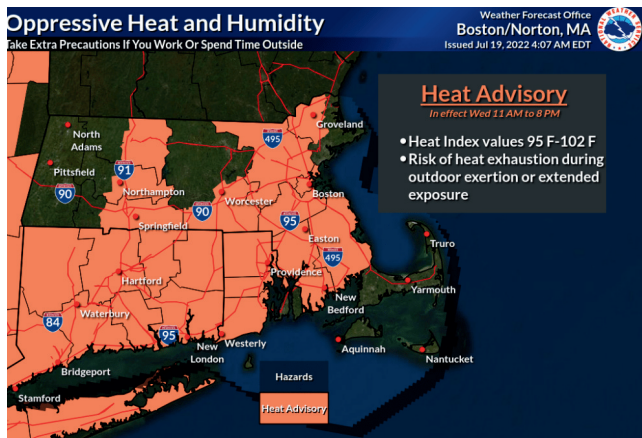
Chuẩn bị SẴN SÀNG ứng phó

NHIỆT ĐỘ CỰC NÓNG

Thành phố đang gặp phải nhiệt độ cao hơn, lâu dài hơn so với các khu vực xung quanh vì các tòa nhà, vỉa hè và cơ sở hạ tầng khác giữ nhiệt gây nguy hiểm cho cư dân.

Quý vị có biết...

Mỗi năm có khoảng **1,220** người tại Hoa Kỳ tử vong vì nhiệt độ cực nóng.*



Một đợt nắng nóng kéo dài ba ngày hoặc lâu hơn liên tiếp có nhiệt độ trên 90°F. Trên khắp 50 thành phố lớn ở Hoa Kỳ, số đợt nắng nóng trung bình đã tăng gấp đôi kể từ những năm 1980 và thời gian của mùa nắng nóng đã kéo dài thêm khoảng 30 ngày.†

Tử vong và bệnh tật liên quan đến nhiệt độ cao có thể phòng ngừa được. Tìm hiểu cách bảo vệ bản thân và những người thân yêu.



Đừng để nhiệt độ cao khiến quý vị phải vào bệnh viện.

TRƯỚC KHI CÓ ĐỢT NẮNG NÓNG

Chuẩn bị cho đợt nắng nóng:

- Chuẩn bị sẵn nhiều nước uống
- Xác định vị trí **các nơi có hệ thống làm mát** gần nhất
- Lắp **điều hòa nhiệt độ** và dùng quạt trần hay quạt đứng

Chuẩn bị cho trường hợp mất điện:

- Luôn **sạc đầy các thiết bị** và cân nhắc nguồn năng lượng thay thế
- Chuẩn bị bữa ăn không cần lò nướng hoặc bếp nấu
- Dùng **hệ thống làm mát thụ động** trong nhà: Che cửa sổ để tạo bóng râm cho căn phòng bằng rèm cửa, khăn tắm hoặc tấm phản quang bằng bia cứng phủ giấy bạc

* Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) - Nhiệt Độ Cực Nóng † Chương Trình Nghiên Cứu Thay Đổi Toàn Cầu Hoa Kỳ, Đánh Giá Khí Hậu Quốc Gia Lần Thứ 5 (Bên trên) Hình ảnh do Dịch Vụ Khí Hậu Quốc Gia (National Weather Service) cung cấp. Cảnh Báo Nhiệt Độ đối với nhiệt độ cực đoan ở khu vực Boston.

TRONG KHI CÓ ĐỢT NẮNG NÓNG

Nhiệt độ cực nóng có thể ảnh hưởng đến quý vị theo nhiều cách. Giữ cho cơ thể mát mẻ và tìm hiểu các dấu hiệu của bệnh tật do nhiệt.

- Uống đủ nước.
- Mặc quần áo nhẹ, rộng rãi.
- Hạn chế hoạt động ngoài trời.
- Tắm vòi sen hoặc tắm bồn nước mát.
- Bôi kem chống nắng.
- Tránh dùng lò nướng hoặc bếp nấu.
- Không để trẻ em hoặc thú nuôi trong ô tô. Ngay cả khi đã mở toang cửa sổ, nhiệt độ bên trong vẫn có thể tăng gần 20°F chỉ trong vòng 10 phút.
- Sau khi mất điện, vứt bỏ mọi thực phẩm dễ hỏng đã để ở nhiệt độ trên 40°F trong 4 giờ trở lên.

Sốc Nhiệt

- Lú lẫn
- Mất ý thức
- Da nóng, đỏ, khô hoặc ẩm
- Mạch nhanh, mạnh

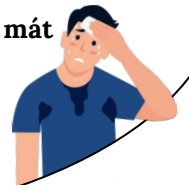
1. **Gọi 911 ngay**
2. **Chườm khăn lạnh, ẩm vào da**
3. **Không cho uống chất lỏng**



Kiệt Sức vì Nóng

- Đổ mồ hôi quá mức
- Ngất xỉu/chóng mặt
- Mạch nhanh, yếu
- Chuột rút cơ bắp
- Khát quá mức

1. **Di chuyển đến địa điểm mát**
2. **Mặc quần áo rộng rãi**
3. **Uống chậm từng ngụm nước**



Tìm cách làm mát tại [Boston.gov/heat](https://www.boston.gov/heat)

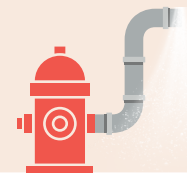
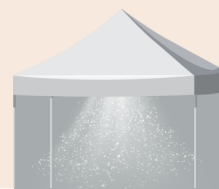
**HỒ BƠI
CÔNG
CỘNG**

**KHU VUI
CHƠI
NƯỚC**

**NƠI CÓ HỆ
THỐNG
LÀM MÁT
CỦA BCYF**

**LỀU
PHUN
SƯƠNG**

**THÁP PHUN
SƯƠNG**



B **Gọi 3-1-1**
Dịch Vụ của
Thành Phố



Gọi 2-1-1
Dịch Vụ của
Tiểu Bang



**Gọi điện/
Nhắn tin 9-8-8**
Hỗ Trợ Tinh Thần

