

Nắng nóng

Khu vực hiện đang phải trải qua nhiệt độ cao được gọi là nắng nóng cực điểm. Khi nhiệt độ bên ngoài cực kỳ cao, nguy cơ mắc các bệnh liên quan đến nhiệt tăng lên. Những người lớn tuổi, trẻ nhỏ, và những người mắc bệnh tâm thần và bệnh mạn tính đặc biệt có nguy cơ cao.

Quý vị cần làm gì:

- Ở trong các khu vực có điều hòa nhiệt độ. Đến các trung tâm thương mại, rạp chiếu phim có điều hòa nhiệt độ hoặc các khu vực công cộng mát mẻ khác.
- Che các cửa sổ đón ánh nắng mặt trời buổi sáng hoặc buổi chiều.
- Mặc quần áo mỏng nhẹ.
- Để ý đến những người hàng xóm và người thân lớn tuổi và khuyến khích họ ở nơi mát mẻ và thường xuyên uống nhiều nước.
- Giới hạn thời gian quý vị tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời.
- Không được để trẻ sơ sinh, trẻ em, thú nuôi hoặc những người có khả năng di chuyển hạn chế trong một chiếc xe đang đỗ.
- Theo dõi đài phát thanh để có các cập nhật về thông tin khẩn cấp.
- ***Nếu quý vị biết một ai đó không thể hiểu hoặc nghe được thông báo này, vui lòng nói với họ về thông báo.***

Quý vị có thể tìm thêm thông tin trên trang web kiểm soát tình huống khẩn cấp hoặc trang web của chính quyền địa phương của quý vị.