

Thông tin dành cho tất cả mọi người



Luôn giữ người cho mát bằng cách đến những nơi có điều hòa không khí, nghỉ trong bóng râm, tắm vòi sen và ở những nơi thoáng mát.



Hiểu rõ các dấu hiệu cơ thể kiệt sức vì trời nóng: đổ mồ hôi nhiều, da mát và ẩm ướt, chóng mặt, buồn nôn, nhức bắp thịt.



Luôn uống nước. Không ăn nhiều, ăn thức ăn khó tiêu hoặc ăn thức ăn nóng.

QUÝ VỊ CÓ BIẾT?

- Mọi người ai cũng có nguy cơ bị ảnh hưởng bởi những cơn nóng đột ngột. Chỉ một ngày nóng cũng có thể đưa đến những vấn đề về sức khỏe, thì huống gì nhiều ngày nóng liên tiếp. Những ngày như thế sẽ đưa đến nhiều rủi ro nhất.
- Một số vùng trong thành phố nóng hơn vì ở trên cao, thiếu bóng râm cây cối và có nhiều kiến trúc giữ nhiệt như các tòa nhà và đường xá.
- Trời quá nóng và ở ngoài nắng lâu có thể nguy hiểm, nhất là khi cơ thể bị mất nước hoặc bị cháy nắng. Cháy nắng làm cho nhiệt độ cơ thể tăng lên và khiến cho khó hạ nhiệt.
- Cơ thể có thể mất rất nhiều nước trong những ngày trời nóng. Quý vị có thể cần uống nhiều nước hơn bình thường để giữ nước trong người.
- Người ta bị ảnh hưởng của nhiệt không như nhau. Những người trên 65 tuổi, mắc bệnh mạn tính hoặc bị khuyết tật, làm việc ngoài trời, vô gia cư, sống ở những vùng ít cây cối hoặc dùng cửa sổ ma túy sẽ có nguy cơ bị ảnh hưởng cao hơn.

NGUỒN TRỢ GIÚP

1

Cố gắng giữ người cho mát. Hãy đến các trung tâm điều hòa không khí công cộng, các hồ bơi công cộng, công viên, bãi biển và các Thư viện công cộng thành phố Boston.

2

Nhận thông báo khẩn cấp từ AlertBoston qua tin nhắn, email hoặc điện thoại.

3

Trong một số hoàn cảnh nào đó, các công ty không được phép cắt điện nước ga vì lý do người dùng không trả tiền.

Để biết thêm thông tin về những nguồn trợ giúp này, gọi 3-1-1 hoặc vào trang mạng boston.gov/heat