

## Theo dõi các dấu hiệu bệnh liên quan đến nhiệt

### LẢ NHIỆT

#### Triệu chứng:

- Đổ mồ hôi nhiều
- Đau đầu
- Suy nhược, mệt mỏi, chóng mặt
- Buồn nôn hoặc nôn mửa



#### Việc cần làm:

- Gọi bác sĩ nếu các triệu chứng kéo dài hơn một giờ
- Đến không gian có điều hòa
- Uống nước mát
- Tắm trong bồn tắm hoặc vòi hoa sen với nước mát





### SỐC NHIỆT

#### Triệu chứng:

- Nhiệt độ cơ thể rất cao
- Lú lẫn
- Đau đầu từng cơn
- Buồn nôn
- Bất tỉnh



 Sốc nhiệt là một trường hợp khẩn cấp   
Gọi 911 nếu ai đó có các dấu hiệu này



## Chuẩn bị cho những ngày nóng trong nhà

### Trung Tâm

#### Tiếp Cận Phúc Lợi Cửa Trước của UESF

Tìm hiểu và ghi danh nhận phúc lợi của tiểu bang và liên bang  
[215-814-6845](tel:215-814-6845) – [BAC@uesfacts.org](mailto:BAC@uesfacts.org)

### Chương Trình Hỗ Trợ Tiện Ích

Các dịch vụ tiện ích có nguy cơ kết thúc hoặc ngừng hoạt động  
[215-814-6837](tel:215-814-6837) – [utility@uesfacts.org](mailto:utility@uesfacts.org)

Xem thêm nguồn thông tin liên quan đến nhiệt tại  
[phila.gov/heat](http://phila.gov/heat)

### Mạng đối tác phản hồi cộng đồng

Tham gia để nhận cập nhật về cảnh báo nhiệt và các trường hợp khẩn cấp về sức khỏe cộng đồng khác.



Đăng ký  
trực tuyến

[bit.ly/phlcommunityresponse](http://bit.ly/phlcommunityresponse)

Luôn mát mẻ trong mùa hè này

## Luôn mát mẻ, Philly!



## Bạn có biết?

Thời tiết quá nóng có thể khiến bạn bị ốm.



## Ai đang gặp rủi ro?

Thời tiết quá nóng rất nguy hiểm cho mọi người. Một số người có nhiều khả năng bị bệnh hơn:

- Người lớn từ 65 tuổi trở lên
- Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ
- Những người mắc bệnh mãn tính (như tiểu đường hoặc bệnh tim)
- Người vô gia cư
- Người lao động ngoài trời
- Vận động viên



Thời tiết nóng ẩm cũng có thể làm giảm chất lượng không khí.

Nếu bạn gặp một tình trạng hô hấp, như hen suyễn, bạn có thể cần phải hạn chế thời gian ở ngoài trời.



### Đường dây nóng Philadelphia Corporation for Aging (PCA)

Gọi đường dây nóng PCA để biết các lời khuyên và nguồn thông tin về an toàn nhiệt từ các y tá có chuyên môn.



Đường dây nóng PCA: 215-765-9040



## Bạn có thể làm gì

### LUÔN MÁT MÈ

- Ở trong các tòa nhà có điều hòa
- Tránh ánh nắng trực tiếp
- Mặc quần áo rộng, mỏng nhẹ

### LUÔN GIỮ CƠ THỂ ĐỦ NƯỚC

- Uống nhiều nước, nước trái cây và các chất lỏng khác
- Tránh rượu, caffein và đồ uống có đường



### LUÔN ĐƯỢC THÔNG BÁO

- Nhận **MIỄN PHÍ** cảnh báo về nhiệt và cảnh báo khẩn cấp từ @PhilaOEM trực tiếp đến điện thoại của bạn. **Soạn READYPHILA** gửi **888-777** để đăng ký.
- Luôn cập nhật về thời tiết địa phương

### HÃY QUAN TÂM ĐẾN NGƯỜI KHÁC

- Kiểm tra những người lớn tuổi và hàng xóm bị buộc ở nhà
- Nếu bạn nhìn thấy người vô gia cư cần giúp đỡ, **gọi 215-232-1984**
- Nếu bạn nghĩ ai đó đang gặp trường hợp khẩn cấp về y tế, **gọi 911**

## Dịch vụ thành phố

### Điểm tránh nóng

Nơi để tránh nóng và tận hưởng không khí điều hòa trong trường hợp khẩn cấp về nhiệt. Đến thăm thư viện miễn phí tại địa phương của bạn hoặc gọi 3-1-1 để tìm một điểm tránh nóng gần bạn.

### Sân phun nước

Một cách chơi đùa với nước miễn phí, vui vẻ và an toàn trong mùa hè này-và Philly có hơn 90 sân phun nước! Tìm một nơi gần quý vị tại: [bit.ly/SpraygroundFinder](https://bit.ly/SpraygroundFinder)

### Hồ bơi công cộng

Hồ bơi là một nơi được yêu thích trong mùa hè ở Thành Phố đồng thời là cách hạ nhiệt, vui chơi và vận động lý tưởng. Để xem lịch mở cửa hồ bơi, hãy truy cập: [phila.gov/ppr](https://phila.gov/ppr)



### Đường/phố vui chơi

Vào mỗi ngày trong tuần trong mùa hè, phố của bạn có thể được chặn để phục vụ các bữa ăn miễn phí cho trẻ em trong khu nhà và cho phép chúng vui chơi bên ngoài.

Để đăng ký trở thành một đường/phố vui chơi, hãy gọi đến số **(215) 685-2719** hoặc truy cập [www.phila.gov/programs/playstreets/](https://www.phila.gov/programs/playstreets/)

