

# LUÔN MÁT MẸ, PHILLY

Thông tin cho những gia đình có trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ



Luôn mát mẻ. Dành thời gian trong không gian có điều hòa.



**KHÔNG BAO GIỜ** để trẻ em, trẻ sơ sinh hoặc vật nuôi trong ô tô đang đỗ trong thời tiết nóng.



Biết các dấu hiệu của lá nhiệt: đổ mồ hôi nhiều, chóng mặt, buồn nôn, đau nhức cơ.

## Bạn có biết?

- Cơ thể có thể mất nhiều nước trong những ngày nắng nóng. Đảm bảo rằng con bạn đang uống nhiều nước.
- Bên trong xe có thể tăng gần 20 độ F trong vòng 10 phút đầu tiên, ngay cả với một cửa sổ bị nứt mở. Trẻ em không có người trông coi trong ô tô đang đỗ có nguy cơ bị sốc nhiệt, và có thể tử vong.
- Cháy nắng có thể làm tăng nhiệt độ cơ thể và khó hạ nhiệt hơn. Sử dụng kem chống nắng bất cứ khi nào con bạn ra ngoài và thoa lại kem chống nắng theo chỉ dẫn trên bao bì.
- Mặc quần áo rộng rãi, sáng màu cho con bạn vào những ngày nắng nóng có thể giúp trẻ mát mẻ khi chơi ngoài trời.

## Nguồn

Tìm điểm tránh nóng, hồ bơi công cộng, sân phun nước và Thư viện Công Miễn phí

ên kế hoạch trước và nhận **MIỄN PHÍ** cảnh báo về nhiệt và thời tiết từ @PhilaOEM trực tiếp đến điện thoại của bạn. Soạn **READYPHILA** gửi 888-777 để đăng ký.

Đường dây nóng PCA:  
215-765-9040  
Các lời khuyên và nguồn thông tin về an toàn nhiệt từ các y tá có chuyên môn.

Để biết thêm các nguồn thông tin liên quan đến nhiệt hoặc để tìm điểm tránh nóng gần nhất, gọi 3-1-1 hoặc truy cập [bit.ly/PhillyHeatEmergency](http://bit.ly/PhillyHeatEmergency)