

# LUÔN MÁT MẺ, PHILLY

Thông tin cho những người làm việc ngoài trời



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



Giữ cơ thể đủ nước, uống  
nhiều nước trong ngày và  
cả ngày hôm trước.



Giữ cơ thể mát mẻ: nghỉ  
ngơi trong phòng điều  
hòa hoặc nơi có bóng  
râm.

## Bạn có biết?

- Thời tiết một ngày nắng nóng có thể dẫn đến các vấn đề sức khỏe, nhưng nhiều ngày nắng nóng liên tiếp sẽ dẫn đến nhiều rủi ro nhất.
- Tốt nhất nên tránh hoạt động gắng sức vào thời điểm nóng nhất trong ngày, khoảng 10 giờ sáng - 2 giờ chiều. Nếu bạn phải làm việc ngoài trời nắng nóng, hãy cố gắng làm việc trong bóng râm và che bằng ô hoặc bạt.
- Cháy nắng có thể làm tăng nhiệt độ cơ thể và khó hạ nhiệt hơn. Thoa kem chống nắng và thoa lại theo chỉ dẫn trên bao bì.
- Cơ thể có thể mất nhiều nước trong những ngày nắng nóng. Bạn cần uống nhiều nước hơn bình thường để giữ cơ thể đủ nước. Uống nhiều nước vào ngày hôm trước khi thời tiết nóng bức và uống nước khi trời nóng ngay cả khi bạn không khát. Tốt nhất là nước, nước hoa quả tự nhiên hoặc nước tăng lực. Cố gắng tránh đồ uống có đường hoặc đồ uống có caffeine.

## Nguồn

Tải xuống ứng dụng công cụ  
an toàn nhiệt OSHA-NIOSH

Lên 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)