

LUÔN MÁT MẺ, PHILLY

Thông tin cho những người lạm dụng thuốc



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



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



Nếu một người có vẻ bất tỉnh, **gọi 911**. Chìm vào giấc ngủ khi nhiệt độ quá cao có thể gây chết người.

Bạn có biết?

- Cơ thể có thể mất nhiều nước trong những ngày nắng nóng. Bạn có thể cần uống nhiều nước hơn bình thường để giữ cơ thể đủ nước.
- Việc lạm dụng thuốc có thể khiến bạn khó nhận biết khi nào nhiệt độ đang thay đổi. Điều này có thể khiến bạn dễ bị sốc nhiệt hoặc cháy nắng.
- Cháy nắng có thể làm tăng nhiệt độ cơ thể của bạn và khó làm mát hơn.
- Thuốc có thể khiến cơ thể khó tự hạ nhiệt, điều này có thể khiến bạn dễ bị sốc nhiệt hơn. Tìm kiếm sự giúp đỡ nếu bạn cảm thấy không khỏe.

Nguồn

**Tìm một nơi
mát mẻ**

**Vô gia cư Đường dây
nóng Outreach:
215-232-1984**

**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