



Giữ An Toàn trong Thời Tiết Nắng Nóng Gắt

Nắng nóng gắt có thể nguy hiểm.

Luôn giữ cho mát, uống đủ nước và cập nhật thông tin.

Cơ Quan Thời Tiết Quốc Gia
cảnh giác khi dự đoán có thời tiết nguy hiểm.

Khuyến Cáo Nắng Nóng – Hãy Hành Động!

Trời nóng nguy hiểm, nhưng không quá mức để cảnh báo.

Cảnh Giác Nắng Nóng Gắt - Hãy Chuẩn Bị!

Sắp nắng nóng gắt.

Cảnh Báo Nắng Nóng Gắt - Hãy Hành Động!

Trời đang hoặc sắp rất nóng.

Xem thông tin trên weather.gov hoặc phương tiện truyền thông địa phương để biết cảnh giác.

Biết rõ nguy cơ

Nắng nóng gắt có thể ảnh hưởng tất cả mọi người. Những người có nguy cơ cao hơn bao gồm:



Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ



Người bị bệnh lâu năm hoặc khuyết tật



Phụ nữ mang thai



Người làm việc ngoài trời



Người cao niên



Người tập thể dục ngoài trời



Người không có máy lạnh



Thú cưng

Giữ an toàn



Uống nhiều nước



Không để trẻ em hoặc vật nuôi trong xe đang đỗ



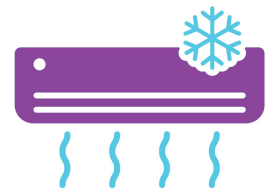
Mặc quần áo rộng rãi, sáng màu và bôi kem chống nắng khi đi ra ngoài



Thăm chừng gia đình, bạn bè, hàng xóm và thú nuôi



Hạn chế các hoạt động ngoài trời



Tìm nơi có máy lạnh để được mát





Dấu hiệu của bệnh do nắng nóng

Quý vị có thể bị bệnh nếu cơ thể quá nóng và không thể hạ nhiệt.

Kiệt sức vì nóng

Chóng mặt

Khát nước

Đổ nhiều mồ hôi

Buồn nôn

Suy nhược



Mau chóng hành động

- Đến nơi mát hơn
- Nên cởi lỏng quần áo
- Uống nước mát
- Tìm nơi trợ giúp y tế nếu không đỡ triệu chứng

Kiệt sức vì nóng có thể dẫn đến say nắng.

Say nắng

Lẫn lộn

Chóng mặt

Bất tỉnh



Mau chóng hành động - Gọi 911

- Dời người bị say nắng đến nơi mát hơn
- Nới lỏng quần áo và cởi bỏ các lớp quần áo không cần thiết
- Làm mát bằng nước hoặc đá

Say nắng có thể làm tử vong hoặc thương tích nghiêm trọng nếu không được chữa trị khẩn cấp.



Trung tâm làm mát

Trung tâm làm mát là nơi mọi người có thể đến để tránh nóng gắt. Ngồi trong phòng máy lạnh vài giờ cũng có thể ngăn ngừa các bệnh do nắng nóng.

Trong giờ làm việc thông thường, tất cả các Thư Viện Thành Phố Lincoln và Trung Tâm Công Viên và Giải Trí Lincoln đều là các trung tâm làm mát. Trung tâm Người cao tuổi Victory Park cũng sẽ có sẵn.

Trong thời gian **cảnh báo nắng nóng gắt**, các trung tâm làm mát sau đây sẽ mở cửa đến 8:00 giờ tối hàng ngày:

Anderson Branch Library – 3635 Touzalin Ave. 402-441-8540
 Bennett Martin Public Library – 136 S. 14th St. 402-441-8500
 F Street Community Center – 1225 F St. 402-441-7951
 Victory Park Senior Center – 600 S. 70th St. 402-441-7070

Tìm thêm các địa điểm tránh nóng tại lincoln.ne.gov/Heat.



Lincoln-Lancaster County
HEALTH
DEPARTMENT

lincoln.ne.gov/Heat

