Clackamas County
Public Health Division

Giữ An Toàn Khi Trời Nóng

Chuẩn bị sẵn sàng

- Đăng ký nhận cảnh báo khẩn cấp tại publicalerts.org/signup
- Nghe dự báo thời tiết cập nhật
- Nếu có thể, hãy lắp điều hòa không khí*
- Nếu quý vị có điều hòa không khí, hãy lắp dải phớt vào cửa
- Trao đổi với bác sĩ của quý vị về các nguy cơ liên quan đến nhiệt
- Kiểm tra với nhà cung cấp dịch vụ tiện ích của quý vị để tìm hiểu về cách chuẩn bị cho trường hợp mất điện. Nếu quý vị là khách hàng của Portland General Electric (PGE), hãy truy cập bit.ly/PGEPrepare hoặc quét mã QR.

Giữ mát và uống đủ nước



- Uống nước xuyên suốt cả ngày, ngay cả nếu như quý vị không cảm thấy khát
- Tránh làm việc và tập thể dục bên ngoài, nếu có thể
- Tắm vòi hoặc tắm bồn bằng nước mát
- Đóng rèm hoặc mành trong ban ngày
- Nếu nhà quý vị quá nóng, hãy đi đến không gian có điều hòa không khí như thư viện, trung tâm mua sắm hoặc trung tâm làm mát. (Gọi 211 để biết các địa điểm trung tâm làm mát và các tùy chọn về dịch vụ chuyên chở.)
- Không bao giờ để trẻ em hoặc vật nuôi ngồi trong ô tô

Giữ liên lạc

Kiểm tra bạn bè và hàng xóm, đặc biệt là những người không có điều hòa, trên 65 tuổi, đang sống một mình và/hoặc mắc bệnh mạn tính.



Học cách nhận biết các dấu hiệu của bệnh liên quan đến nhiệt

LẢ NHIỆT HOẶC SỐC NHIỆT?

- Chóng mặt
- Khát nước
- Đổ mồ hôi nhiều
- Buồn nôn
- Yếu sức

Lả nhiệt có thể dẫn đến sốc nhiệt.



- Lú lẫn
- Chóng mặt
- Bị mất nhận thức

Sốc nhiệt có thể gây tử vong hoặc tàn tật vĩnh viễn nếu không được điều trị khẩn cấp.

- Di chuyển tới nơi mát mẻ hơn
- Nới lỏng quần áo
- Uống một ngụm nước mát
- Tìm trợ giúp y tế nếu các triệu chứng không cải thiện

- **GỌI 911!**
- Di chuyển người đến nơi mát hơn
- Nới lỏng quần áo và cởi bớt lớp áo thừa
- Làm mát bằng nước hoặc đá lạnh

Cần Hỗ Trợ?



- Nếu quý vị gặp trường hợp cấp cứu y tế, hãy gọi 911.
- Gọi 211 hoặc 1-866-698-6155 (TTY 711) hoặc truy cập 211info.org để biết các nguồn lực bao gồm trung tâm làm mát và hỗ trợ tiện ích nếu quý vị không đủ khả năng sử dụng điều hòa không khí của mình.
- *Nếu quý vị là thành viên của Chương Trình Y Tế Oregon (Medicaid) và đang cần máy điều hòa không khí hoặc thiết bị lọc không khí, tổ chức chăm sóc phối hợp (coordinated care organization, CCO) có thể cung cấp máy cho quý vị. Nếu quý vị không chắc mình có CCO nào, hãy gọi 1-800-273-0557 để tìm hiểu.
- Tìm thực phẩm dinh dưỡng miễn phí tại oregonfoodbank.org.
- Cảm thấy choáng ngợp? Quý vị có thể yêu cầu giúp đỡ. Gọi 988 (TTY: 1-800-799-4TTY (4889)), nhắn tin OREGON tới 741741 hoặc truy cập 988lifeline.org 24 giờ một ngày, bảy ngày trong tuần.