

Cẩn Thận Trong Thời Tiết Nắng Nóng

Nhiệt độ cao có thể gây nguy hiểm.

Biết các dấu hiệu của hiện tượng lả nhiệt và sốc nhiệt và cách hỗ trợ.

Lả nhiệt

Cần hành động ngay để đề phòng sốc nhiệt.



Sốc nhiệt

Đây là trường hợp khẩn cấp. Hãy gọi ngay cho 911.



Đầu	Hoa mắt hoặc chóng mặt.	Nhức đầu nặng, lẫn lộn hoặc bất tỉnh.
Mồ hôi	Nhiều.	Không.
Mạch	Yếu, đập nhanh.	Nhanh, mạnh.
Bụng	Buồn nôn hoặc ói mửa.	Buồn nôn hoặc ói mửa.
Cơ thể	Bị chuột rút, yếu.	Nhiệt độ từ 103° F hoặc cao hơn.
Da	Nhợt nhạt, lạnh, dính.	Đỏ, nóng, khô.

Cách hỗ trợ.



Di chuyển đến nơi mát hơn, có điều hòa.

Uống nước, nếu còn tỉnh táo.

Gọi cho 911 nếu người đó không tỉnh táo hoặc tình trạng chuyển biến xấu.

Gọi 911 hoặc đến ngay bệnh viện.



Hạ nhiệt ngay. Đặt nằm trong nước mát hoặc giội nước lên người.



Rev. July 21, 2022

Hãy tìm hiểu thêm các cách phòng tránh và thông tin tại tpchd.org/keepcool.