



Thông báo chung về An toàn Thời tiết Nóng 2023

1. Mẹo An toàn cho Thời tiết Nóng

Nhiệt độ ấm hơn đã trở lại với Hạt Santa Clara. Bây giờ là lúc để bảo vệ bản thân và những người thân yêu của quý vị khỏi tác động của rủi ro từ nhiệt, có thể bao gồm say nắng, kiệt sức vì nóng, chuột rút do nhiệt, cháy nắng, phát ban, và các tình trạng nghiêm trọng khác.

Chúng tôi khuyến khích quý vị nên thực hiện các biện pháp phòng ngừa cần thiết, bao gồm:

1. Uống nhiều nước và các chất lỏng có chất điện giải ngay cả khi quý vị không cảm thấy khát nước.
2. Hạn chế hoạt động thể lực trong các giờ nắng nóng cao điểm.
3. Không bao giờ để trẻ em và/ hoặc thú nuôi trong xe đang đậu.
4. Mặc đồ màu nhẹ nhàng, rộng rãi, hoặc nhẹ.
5. Kiểm tra gia đình, bạn bè và láng giềng của quý vị, những người có thể dễ bị ảnh hưởng bởi nhiệt.

Nếu quý vị thấy ai đó đang gặp nguy hiểm vì tác động của nhiệt, gọi 9-1-1. Vui lòng truy cập [PrepareSCC.org/HotWeather](https://www.prepareSCC.org/HotWeather) để có thêm các mẹo an toàn.

Giữ mát và giữ nước,

Văn phòng Quản lý Khẩn cấp

- Mẹo An toàn cho Thời tiết Nóng.
- Uống nước cho dù quý vị không khát nước.
- Giới hạn các hoạt động thể lực để ngăn ngừa các bệnh liên quan đến nhiệt.
- Không để trẻ em trong xe nóng.
- Cho trẻ em chơi ở những nơi có bóng mát.
- Mặc đồ nhẹ, màu sắc nhẹ nhàng.
- Ở trong nhà nơi có máy lạnh.
- Thoa kem chống nắng.
- Không để thú nuôi trong xe nóng.
- Gọi 9-1-1 nếu quý vị thấy ai đó đang gặp nguy hiểm.

2. Uống Nước

Giữ mát bằng cách giữ nước! Giảm nguy cơ quý vị bị sốc nhiệt và kiệt sức vì nóng bằng cách uống nước và các thức uống có chất điện giải ngay cả khi quý vị không cảm thấy khát nước, và tránh uống rượu và các nước có đường. Truy cập [PrepareSCC.org/HotWeather](https://www.prepareSCC.org/HotWeather) để có thêm các mẹo an toàn!



Giữ mát bằng cách giữ nước! Giảm nguy cơ quý vị bị sốc nhiệt và kiệt sức vì nóng bằng cách uống nước và các thức uống có chất điện giải cả khi quý vị không khát nước, và tránh uống rượu và các nước có đường. PrepareSCC.org/HotWeather để có mẹo an toàn!

- Uống nước
- Chọn nước lọc là thức uống của quý vị.
- Uống nước ngay cả khi quý vị không cảm thấy khát nước.
- Nghỉ ngơi và uống thức uống có chất điện giải để tránh bị chuột rút do nhiệt.
- Gọi 9-1-1 nếu quý vị thấy ai đó đang gặp nguy hiểm.

3. Kiểm tra Gia đình, Bạn bè và Láng giềng

Khi thời tiết nắng nóng quay trở lại với Hạt Santa Clara, rất là cực kỳ quan trọng để kiểm tra gia đình, bạn bè và láng giềng của quý vị, những người có thể dễ bị ảnh hưởng bởi nhiệt. Hãy bảo đảm rằng họ uống đầy đủ nước và được tiếp cận với không gian có máy điều hòa không khí. Nếu họ cần không gian có máy điều hòa không khí, hãy giúp đưa họ đến không gian công cộng gần nhất, bao gồm các Thư viện của Quận Hạt. Cho thông tin về Trung tâm Làm mát, vui lòng truy cập PrepareSCC.org/HotWeather.

Thời tiết nắng nóng trở lại Hạt Santa Clara. Rất quan trọng để kiểm tra gia đình, bạn bè và láng giềng, những người có thể dễ bị ảnh hưởng nhiệt. Bảo đảm rằng họ uống đủ nước và tiếp cận không gian có máy điều hòa không khí. PrepareSCC.org/HotWeather.

- Kiểm tra gia đình, bạn bè và láng giềng
- Chia sẻ với họ các triệu chứng say nắng và kiệt sức vì nóng.
- Chia sẻ các mẹo của chúng tôi về an toàn trong thời tiết nóng.
- Giúp tìm các nguồn tài nguyên, bao gồm các trung tâm làm mát hoặc không gian có máy điều hòa không khí.
- Kiểm tra xem trong nhà họ có đủ nước uống hay không.
- Gọi 9-1-1 nếu quý vị thấy ai đó đang gặp nguy hiểm.

4. Dễ bị Tổn thương do Nhiệt và Người Lớn tuổi

Các thành viên lớn tuổi trong gia đình và láng giềng của quý vị đặc biệt dễ bị tổn thương do nhiệt. Khuyến khích kiểm tra trực tiếp hàng ngày với cha mẹ, ông bà và những người thân thương của quý vị. Giữ cho họ mát mẻ bằng cách tặng họ những chiếc quạt cầm tay và bình xịt. Khuyến khích họ ở trong những không gian bên trong có máy điều hòa không khí chẳng hạn như các trung tâm thương mại, thư viện, và trung tâm cộng đồng. Để biết thêm các mẹo về thời tiết nóng, vui lòng truy cập www.PrepareSCC.org/HotWeather.

Thành viên lớn tuổi trong gia đình và láng giềng đặc biệt dễ bị tổn thương do nhiệt. Kiểm tra trực tiếp hàng ngày với cha mẹ, ông bà và những người thân thương của quý vị. Giữ cho họ mát mẻ bằng cách tặng họ những chiếc quạt cầm tay và bình xịt. www.PrepareSCC.org/HotWeather.



- Dễ bị Tổn thương do Nhiệt và Người Lớn tuổi
- Khuyến khích kiểm tra trực tiếp hàng ngày với cha mẹ lớn tuổi, ông bà và những người thân thương của quý vị.
- Giữ cho họ mát mẻ bằng cách tặng họ những chiếc quạt cầm tay và bình xịt.
- Khuyến khích họ ở trong những không gian bên trong có máy điều hòa không khí chẳng hạn như các trung tâm thương mại, thư viện, và trung tâm cộng đồng.

5. Ánh nắng Trực tiếp và Người Lớn tuổi

Ánh nắng trực tiếp và nhiệt độ môi trường cao không thích hợp cho người lớn tuổi. Khuyến khích những người lớn tuổi của quý vị hạn chế thực hiện các hoạt động ngoài trời dưới thời tiết nóng. Thay vào đó hãy mời họ ăn kem và cùng tận hưởng không gian mát mẻ bên trong. Để biết thêm các mẹo an toàn trong thời tiết nóng, truy cập www.PrepareSCC.org/HotWeather.

Ánh nắng trực tiếp và nhiệt độ môi trường cao không thích hợp cho người lớn tuổi. Khuyến khích những người lớn tuổi của quý vị hạn chế các hoạt động ngoài trời dưới thời tiết nóng. Hãy mời họ ăn kem và cùng tận hưởng không gian mát mẻ bên trong. www.PrepareSCC.org/HotWeather.

- Ánh nắng Trực tiếp & Người Lớn tuổi
- Khuyến khích những người lớn tuổi của quý vị hạn chế các hoạt động ngoài trời dưới thời tiết nóng.
- Chia sẻ các triệu chứng của các bệnh do nắng nóng.
- Nhắc nhở họ rằng sức khỏe của họ là quan trọng hơn các công việc ngoài trời hoặc các việc lặt vặt.

6. Bộ dụng cụ Khẩn cấp cho Thời tiết Nóng

Các thành viên cộng đồng được khuyến khích thực hiện các biện pháp an toàn để ngăn ngừa các bệnh do nắng nóng. Giữ mát, và bảo đảm đúng đắn các vật liệu trong bộ dụng cụ khẩn cấp cho thời tiết nóng. Tìm hiểu thêm tại PrepareSCC.org/HotWeather.

- Bộ dụng cụ Khẩn cấp cho Thời tiết Nóng
- Danh sách các Trung tâm Làm mát tại Địa phương
- Kính mát UV
- Quần áo rộng rãi
- Kem chống nắng
- Nón rộng vành

7. Nhiệt độ và An toàn trong Xe

Nhiệt độ và không gian kín không trộn lẫn với nhau, đặc biệt là với thú nuôi và những người thân thương của quý vị. Trong vòng 10 phút, nhiệt độ trong xe có thể tăng thêm 20 độ. Truy cập PrepareSCC.org/HotWeather để tìm hiểu thêm về nhiệt độ và an toàn trong xe.



:

- Nhiệt độ và An toàn trong Xe
- **KHÔNG BAO GIỜ** để trẻ em và thú nuôi một mình trong xe nóng! Nhiệt độ trong xe có thể tăng thêm 20 độ chỉ trong 10 phút.
- Ngay cả với các cửa sổ được quay xuống, chỉ một vài phút trong một chiếc xe nóng cũng có thể gây tử vong cho thú nuôi của quý vị! **KHÔNG BAO GIỜ** để thú nuôi trong xe.
- Nếu quý vị thấy một đứa trẻ trong một chiếc xe nóng - hãy hành động nhanh chóng! Quý vị có thể cứu một mạng người.

8. Rượu và Nhiệt không Trộn lẫn

Rượu và nhiệt độ cực nóng không trộn lẫn. Uống rượu trong thời tiết cực nóng làm tăng nguy cơ bị mất nước. Hạn chế đồ uống có chất cồn và chuyển sang nước lọc. Nếu quý vị thấy ai đó đang gặp trường hợp khẩn cấp y tế liên quan đến nhiệt, vui lòng gọi 9-1-1 ngay lập tức. Để tìm hiểu thêm về cách ngăn ngừa các bệnh liên quan đến nhiệt, vui lòng truy cập www.PrepareSCC.org/HotWeather.

#SCCSAFE #PrepareSCC #BeatTheHeat #CaWx

Rượu và nhiệt độ cực nóng không trộn lẫn. Uống rượu trong thời tiết cực nóng làm tăng nguy cơ mất nước. Hạn chế đồ uống có cồn và chuyển sang nước lọc. Nếu thấy ai đó đang gặp trường hợp khẩn cấp y tế liên quan đến nhiệt, gọi 9-1-1 ngay. PrepareSCC.org/HotWeather

- Rượu và Nhiệt không Trộn lẫn
- Khuyến khích bản thân và những người khác hạn chế uống rượu và chuyển sang nước lọc.
- Uống rượu trong thời tiết cực nóng làm tăng nguy cơ bị mất nước.
- Uống rượu khiến cơ thể chúng ta mất nước ở mức độ nhanh hơn.

9. Hạn chế Hoạt động Thể chất Ngoài trời

Các thành viên cộng đồng nên hạn chế các hoạt động ngoài trời để bảo vệ bản thân và những người thân thương của họ khỏi tác động của nhiệt độ quá cao, bao gồm say nắng, kiệt sức vì nóng, chuột rút do nhiệt, cháy nắng, và phát ban. Để có thêm các mẹo an toàn trong thời tiết nóng, truy cập PrepareSCC.org/HotWeather.

Thành viên cộng đồng nên hạn chế hoạt động ngoài trời để bảo vệ bản thân và người thân thương khỏi tác động của nhiệt độ quá cao gồm say nắng, kiệt sức vì nóng, chuột rút do nhiệt, cháy nắng, và phát ban. Để có thêm các mẹo an toàn PrepareSCC.org/HotWeather.

#SCCSAFE

Graphic Text:

- Hạn chế hoạt động thể chất ngoài trời
- Tránh các hoạt động ngoài trời khi thời tiết nóng.
- Ở trong nhà nơi có máy điều hòa không khí.



- Mặc quần áo rộng rãi, nhẹ nhàng, và màu nhạt.
- Gọi 9-1-1 khi quý vị thấy ai đó đang gặp nguy hiểm.

10. An toàn cho Trẻ em

Facebook/ Instagram/ Nextdoor:

Trẻ em thích chơi đùa! Nhưng trước khi cho trẻ ra ngoài, hãy bảo đảm rằng quý vị đã thực hiện các biện pháp phòng ngừa để làm giảm thiểu các tác động của nhiệt. Nhắc nhở trẻ uống nước, lên giờ để trẻ biết khi nào cần phải ngừng chơi đùa và nghỉ ngơi dưới khu vực bóng mát, và đồng thời bảo đảm giúp trẻ bôi nhiều kem chống nắng. Để có thêm các mẹo an toàn trong thời tiết nóng, truy cập PrepareSCC.org/HotWeather.

Trẻ em thích chơi đùa! Khi trẻ ra ngoài, bảo đảm thực hiện các biện pháp phòng ngừa làm giảm thiểu các tác động của nhiệt. Nhắc trẻ uống nước, lên giờ để trẻ biết cần ngừng và nghỉ ngơi dưới bóng mát, và bôi kem chống nắng. PrepareSCC.org/HotWeather.

- Giữ An toàn cho Trẻ em trong Thời tiết Nóng bức
- Ở trong nhà nếu có thể, xây pháo đài, và cùng nhau chơi trò chơi.
- Nếu ở ngoài trời, hãy cho trẻ chơi ở những nơi có bóng mát hoặc thường xuyên cho trẻ nghỉ để uống nước.
- Bôi kem chống nắng cho trẻ.
- Không bao giờ để trẻ em một mình trong xe đang đậu.
- Gọi 9-1-1 nếu một đứa trẻ đang gặp nguy hiểm.

11. An toàn cho Thú nuôi

Đừng quên các thành viên có lông của chúng ta! Các thú nuôi cần được hỗ trợ thêm khi thời tiết nóng bên ngoài. Lập kế hoạch luôn cho chúng. Để có thêm các mẹo an toàn trong thời tiết nóng, truy cập PrepareSCC.org/HotWeather.

- An toàn cho Thú nuôi
- Kiểm tra vỉa hè bằng tay của quý vị. Nếu nó quá nóng cho tay của quý vị, nó cũng qua nóng cho thú nuôi của quý vị.
- Các thú nuôi cần nguồn cung cấp nước uống riêng. Mang thêm nước.
- Bảo đảm rằng thú nuôi của quý vị nghỉ giải lao thường xuyên và nghỉ ngơi trong các khu vực có bóng mát.
- Không bao giờ để thú nuôi trong một chiếc xe nóng.
- Gọi 9-1-1 khi quý vị thấy một thú nuôi đang gặp nguy hiểm.

12. Bảo vệ Bàn chân Của chúng

Làm một chú chó là xù lông, đặc biệt là khi nhiệt độ cực cao khiến mặt đất đạt đến nhiệt độ nguy hiểm. Hãy bảo đảm bảo vệ bàn chân của thành viên lông xù của gia đình quý vị khi đi ra bên ngoài. Kiểm tra vỉa



hè bằng tay của quý vị. Nếu nó quá nóng cho tay của quý vị, nó cũng quá nóng cho bàn chân thú nuôi của quý vị. Truy cập: PrepareSCC.org/HotWeather để biết thêm thông tin.

Một chú chó xù lông, đặc biệt khi nhiệt độ cực cao khiến mặt đất đạt nhiệt độ nguy hiểm. Bảo vệ bàn chân của thành viên lông xù gia đình quý vị khi đi ra ngoài. Kiểm tra vỉa hè bằng tay của quý vị. Nếu quá nóng cho tay của quý vị, nó cũng quá nóng cho bàn chân thú nuôi.

- Cẩn thận, Nóng!
- Bảo vệ bàn chân của chúng
- Tìm hiểu thêm:

13. Công nhân Làm việc Bên ngoài và An toàn Nhiệt

Quý vị có biết rằng hơn 70% trường hợp tử vong liên quan đến nhiệt xảy ra trong tuần lễ đầu tiên của người công nhân? Nếu quý vị mới bắt đầu đi làm hoặc đã làm công việc yêu cầu quý vị phải làm việc ngoài trời, hãy kiểm tra chương trình phòng chống bệnh do nhiệt và kế hoạch khẩn cấp của chủ lao động. Hãy được huấn luyện về các mối nguy hiểm do nhiệt và các bước ngăn ngừa các bệnh liên quan đến nhiệt. Biết vị trí các trạm uống nước. Hãy đề phòng ngay bây giờ bằng cách mặc quần áo cho điều kiện nóng, uống nhiều nước và nghỉ giải lao thường xuyên. Luôn luôn cảnh giác các dấu hiệu kiệt sức vì nóng và say nắng – biết sự khác biệt. Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập PrepareSCC.org/HotWeather.

Quý vị có biết hơn 70% trường hợp tử vong liên quan đến nhiệt xảy ra trong tuần đầu của người công nhân? Nếu quý vị mới làm hoặc đã làm công việc phải làm việc ngoài trời, kiểm tra chương trình phòng chống bệnh do nhiệt và kế hoạch khẩn cấp của chủ lao động.

- Công nhân Làm việc Bên ngoài và An toàn Nhiệt

14. Trung tâm Làm mát

Cần một nơi để làm mát? Các trung tâm làm mát có sẵn trên khắp Hạt Santa Clara. Truy cập PrepareSCC.org/HotWeather để tìm một Trung tâm Làm mát gần quý vị!

#SCCSAFE #PrepareSCC #BeatTheHeat

- Trung tâm Làm mát
- Hiện Mở Cửa