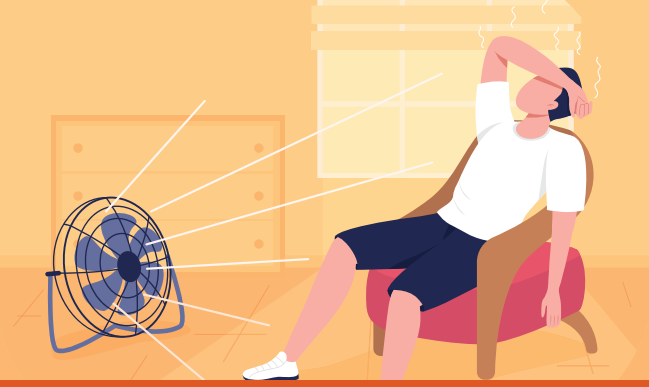
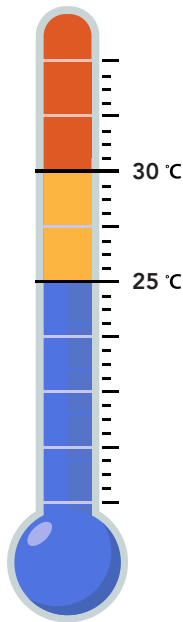


TRỜI QUÁ NÓNG



1. Tôi dùng nhiệt kế để kiểm tra nhiệt độ trong nhà và chú ý đến cảm giác của mình.

2. Nhà tôi hiện đang nóng tới mức nào?



- Tôi đang nghĩ đến việc rời khỏi nhà để đến một nơi mát mẻ hơn
- Tôi có thể gọi cho ai đó để nhờ giúp đỡ
- Tôi làm mát cơ thể
- Tôi vẫn đang theo dõi nhiệt độ

3. Các triệu chứng chính cần chú ý



Cực kỳ mệt



Lú lẫn



Đau đầu



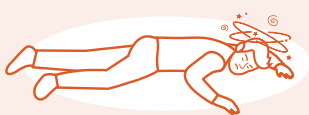
Khát



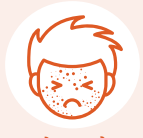
Sốt trên 38,5°C



Chóng mặt



Ngất xỉu



Da ứng đỏ và phát ban

4. Tôi có thể làm gì để hạ nhiệt cơ thể?



Dành thời gian ở nơi mát mẻ



Uống nhiều nước



Thư giãn hoặc giảm bớt việc dùng sức



Mặc quần áo mỏng



Tắm vòi sen hoặc ngâm mình trong bồn tắm



Ghé nhà bạn bè chơi

Tôi cần giúp đỡ

Tôi có thể gọi cho người quen:

Tên:

Số điện thoại:



Trời quá nóng.

Tôi có thể đến một nơi mát mẻ hơn:

Địa chỉ:



Để trao đổi với
chuyên gia y tế

811

Để tìm hiểu về tổ
chức cộng đồng
có thể hỗ trợ tôi

211

Trong trường hợp khẩn cấp

911