

# An Toàn Khi Thời Tiết Nóng

## Hãy Giữ Cho Cơ Thể Mát và Không Bị Ảnh Hưởng của Sức Nóng

**Uống thật nhiều nước.** Uống nước và các loại nước uống thể thao – ngay cả khi không khát nước. Tránh rượu, cà phê và đường vì chúng sẽ làm cơ thể mất nước.

**Hạn chế hoạt động thể lực.** Tránh hoạt động thể lực trong thời gian nóng nhất trong ngày, 10 g. sáng đến 3 g. chiều.

**KHÔNG BAO GIỜ** để người hoặc thú vật trong xe đậu và đóng cửa.

**Nên ở những nơi có máy điều hòa không khí.** Nên giữ cho cơ thể mát bằng cách đi vào các trung tâm thương mại, thư viện, rạp hát và trung tâm cộng đồng.

**Giảm sức nóng bằng cách tắm.** Tắm nước mát, hoặc lau bằng khăn ướt là tốt nhất. Đừng tắm cho trẻ em bằng nước có alcohol.

**Mặc quần áo thoáng mát.** Quần áo nhẹ, màu nhạt và rộng rãi có thể giúp quý vị được thoáng mát. Quần áo vải cotton rất tốt vì mồ hôi có thể bốc hơi.

**Đừng quấn em bé nhiều lớp.** Các em bé không thể chịu được sức nóng vì các tuyến mồ hôi chưa phát triển đầy đủ. Đừng đắp mền hoặc cho em bé mặc quần áo dày.

**Che đầu.** Nên đội nón rộng vành, thông hơi hoặc che dù khi ra nắng vì đầu rất dễ thu hút sức nóng.

**Mang kính mát và thoa kem chống nắng.** Thoa kem chống nắng số SPF 15 hoặc cao hơn khi đi ra ngoài.

**Nghỉ thường xuyên trong bóng mát.** Tìm những nơi có bóng mát để cơ thể bớt nóng, khi ở ngoài trời.