

TIPS FOR BEATING THE HEAT



Mẹo Vặt để Giữ Mát và An Toàn:



- ☞ Drink plenty of water.
- ☞ Go to an air conditioned place (cool place). Visit a mall, public library, public community centre, etc.
- ☞ Wear a hat and lightweight, loose-fitting clothing.
- ☞ Take a cool bath or shower.
- ☞ Close your blinds or curtains.
- ☞ Open windows to let air circulate when using a fan.
- ☞ Limit physical activities during the day.
- ☞ Check on your neighbours and family.
- ☞ Never leave children or pets alone in closed vehicles.
- ☞ Seek medical attention for any of these warning signs: heavy sweating, paleness, muscle cramps, weakness, tiredness, dizziness, headache, fainting, nausea and/or vomiting.

- ☞ Uống nhiều nước.
- ☞ Tới chỗ có máy lạnh (chỗ mát). Vào thương xá, viếng thư viện công cộng, v.v.
- ☞ Đội mũ và mặc y phục may bằng hàng nhẹ, rộng rãi.
- ☞ Tắm nước mát trong bồn tắm hay bằng vòi hoa sen.
- ☞ Đóng sáo hay màn cửa lại và mở cửa sổ để không khí luân chuyển khi dùng quạt điện.
- ☞ Giới hạn các hoạt động thể chất vào ban ngày.
- ☞ Thăm chừng hàng xóm và gia đình.
- ☞ Đừng bao giờ bỏ trẻ con hay thú vật trong xe đóng kín cửa.
- ☞ Tìm sự sẵn sóc về y tế khi có một trong bất cứ dấu hiệu cảnh báo nào: đổ mồ hôi dầm dề, xanh xao, co vắn bắp thịt, yếu lả, mệt mỏi, chóng mặt, nhức đầu, ngất xỉu, buồn nôn và/hoặc ói mửa.

Thành phố Hamilton: 905- 546-CITY(2489).

Điện thoại Y tế Ontario: 1-866-797-0000

Cứu hoả/Cảnh sát/Xe cứu thương: 911

Vietnamese