

## Ngăn chặn biến cố liên quan đến nhiệt nóng tại kho chứa thực phẩm của quý vị



Thời tiết nắng nóng kéo dài có thể dẫn đến các bệnh liên quan đến nhiệt và các vấn đề sức khỏe như: mất nước, căng thẳng, kiệt sức và đột quỵ nếu cơ thể trở nên quá nóng và không thể hạ nhiệt thích hợp. Nóng quá cũng có thể làm xấu đi các tình trạng bệnh mãn tính hiện có như bệnh tim.

### Ai là người có nguy cơ cao nhất:



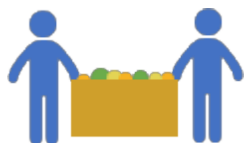
Trẻ em



Người khuyết tật



Người cao tuổi



Công nhân ngoài trời / tình nguyện viên tại nơi chứa thực phẩm

### Làm thế nào để tránh những rủi ro:



Duy trì nước (nước là tốt nhất)



Giữ mát cơ thể trong khu vực có điều hòa



Mặc quần áo nhẹ, màu sáng, rộng rãi

### Lời khuyên cho kho chứa thực phẩm của quý vị:

- Có sẵn nước cho người tham gia, nhân viên và tình nguyện viên
- Nếu có thể, di chuyển kho chứa thực phẩm vào bên trong hoặc sử dụng mái che
- Liên lạc với đội thường xuyên, nghỉ ngơi trong khu vực mát mẻ hoặc bóng râm
- Làm việc theo từng cặp và tránh hoạt động vất vả quá mức càng nhiều càng tốt
- Hãy nhớ rằng mọi người có thể bị ảnh hưởng về mặt cảm xúc bởi sức nóng quá độ
- Điều chỉnh kho chứa thực phẩm của quý vị khi cần thiết để giúp mọi người thoát khỏi cơn nóng một cách kịp thời
- Chuẩn bị sẵn vải làm mát cho tình nguyện viên hoặc người tham gia
- Nếu quý vị có cảnh báo trước, hãy liên hệ với các tình nguyện viên để chuẩn bị khi cần thiết
- Gọi 311 để biết thêm thông tin hoặc tìm các trung tâm mở cửa thoáng mát
- Gọi 911 nếu ai đó đang gặp trường hợp khẩn cấp

### Đăng ký báo động:

**San Francisco** – AlertSF: [www.alertsf.org](http://www.alertsf.org)

**Marin** – Alert Marin: <http://www.alertmarin.org>

### Làm quen với các cảnh báo nhiệt khác nhau có thể được ban hành

#### Dự đoán nhiệt

Được phát hành khi có một sự kiện có thể nóng quá mức trong 3 - 7 ngày tới

#### Theo dõi nhiệt

Được phát hành khi có một sự kiện có thể nóng quá mức trong 24-72 giờ tới

#### Lời khuyên về nhiệt hoặc cảnh báo về nhiệt

Được phát hành trong vòng 12 giờ kể từ khi khởi đầu các điều kiện nhiệt cực kỳ nguy hiểm