



Chuẩn Bị Cho Mùa Hè

Đã đến lúc chuẩn bị cho mùa hè và các thử thách từ các hoạt động trong mùa hè.

Bản tin này chia sẻ các lời khuyên để ứng phó với nắng nóng cực đoan, bảo đảm an toàn tại bể bơi và cách để phòng tránh các bệnh liên quan đến nắng nóng.

Nhấp vào [đây](#) để biết tài liệu hướng dẫn cách bảo đảm an toàn trong các tháng ấm hơn.

NẮNG NÓNG CỰC ĐOAN

Nắng nóng cực đoan (còn gọi là sóng nhiệt) xảy ra khi nhiệt độ tăng quá cao trong ngày và duy trì ở mức rất cao. Dưới đây là các lời khuyên để chuẩn bị ứng phó với nắng nóng cực đoan:

- Mặc quần áo rộng và nhẹ.
- Cố gắng ở trong phòng có điều hòa nhiệt độ như các thư viện và [trung tâm tránh nóng](#).
- Nếu quý vị phải ra ngoài, hãy cố gắng thực hiện vào buổi sáng sớm và tối muộn khi thời tiết đỡ nóng hơn.
- Nếu quý vị đang ở bên ngoài, cố gắng mỗi lần không được vận động quá vài phút.
- Dùng kem chống nắng.
- Uống thật nhiều nước trong cả ngày.
- Cố gắng không uống rượu bia và đồ uống có đường hoặc caffein (chẳng hạn như nước soda và nước uống tăng lực) nếu ngoài trời đang rất nóng. Các loại đồ uống này có thể khiến quý vị bị mất nước.

Thông tin thêm của Trung Tâm Phòng Chống Và Kiểm Soát Bệnh Tật (CDC) được cung cấp [tại đây](#).

LỜI KHUYÊN BẢO ĐẢM AN TOÀN TẠI BỂ BƠI

Bơi là hoạt động tuyệt vời để chăm sóc sức khỏe, vận động và làm mát cơ thể trong mùa hè. Dưới đây là một số lời khuyên để bảo đảm an toàn cho quý vị trong lúc bơi:

- Đọc tất cả các biển báo tại bể bơi.
- Khi ở gần bể bơi, không được chạy mà hãy luôn đi bộ.
- Thận trọng khi quý vị ra vào bể bơi. Khu vực quanh bể bơi có thể rất trơn.
- Không bao giờ được bơi một mình. Bảo đảm luôn có người khác bên cạnh quý vị trong lúc bơi.
- Bảo vệ da bằng kem chống nắng và ở nơi dâm mát nhiều nhất có thể.
- Uống nước thường xuyên.

Thông tin thêm về bảo đảm an toàn tại bể bơi và trong lúc bơi:

- [Đối với người bị khuyết tật](#)
- [Đối với người bị điếc và lờn tai](#)
- [Các lời khuyên an toàn chung tại bể bơi của CDC](#)

CHUẨN BỊ CHO MÙA CHÁY RỪNG

Chuẩn bị phương án di tản khi xảy ra cháy rừng - nhất là vào mùa hè. Quý vị có biết sự khác biệt giữa cảnh báo di tản và lệnh di tản không?

- **Cảnh Báo Di Tản:** Nếu quý vị cần thêm thời gian để di tản hoặc có thú cưng và phải tập hợp chúng lại, hãy rời đi ngay. Quý vị và tài sản của quý vị có thể gặp nguy hiểm.
- **Lệnh Di Tản:** Rời đi ngay lập tức. Ở nguyên một chỗ sẽ rất nguy hiểm.

Chuẩn bị trước khi xảy ra hỏa hoạn và tạo một bộ dụng cụ khẩn cấp: [Sự chuẩn bị và nguồn lực cho Di Tản Do Cháy Rừng](#). Thông tin thêm về cách tạo bộ dụng cụ khẩn cấp tại đây: [Những Gì Quý Vị Cần Là Một Bộ Dụng Cụ Sinh Tồn](#)





LỜI KHUYÊN DÀNH CHO NGƯỜI SỬ DỤNG XE LĂN TRONG MÙA HÈ

Mùa hè là thời điểm tuyệt vời để ra ngoài và tận hưởng không khí trong lành. Đối với người sử dụng xe lăn, đây cũng là thời điểm cần phải đặc biệt thận trọng. Dưới đây là một số lời khuyên để bảo đảm an toàn cho người sử dụng xe lăn trong mùa hè:

- **Mang Theo Găng Tay:** Khi quý vị ở bên ngoài càng lâu thì bánh xe và tay vịn sẽ càng nóng hơn và găng tay có thể giúp quý vị tránh bị bỏng.
- **Cầm Sẵn Một Chiếc Ô:** Ô có thể giúp bảo vệ quý vị và ghế khỏi ánh nắng mặt trời.
- **Sạc Pin:** Nắng nóng cực đoan có thể khiến xe lăn nhanh hết pin hơn so với thời tiết bình thường. Dự tính trước thời gian sử dụng của pin khi quý vị lên kế hoạch cho chuyến đi của mình và sạc pin thường xuyên.
- **Trao đổi với người chăm sóc** để bảo đảm quý vị không ngồi trên xe lăn quá lâu. Việc này sẽ giúp quý vị tránh được hiện tượng da bị kích ứng và các vết đau.
- **Vệ sinh kỹ lưỡng** xe lăn của quý vị hàng tuần và ghi lại các mục cần sửa chữa đối với đệm ghế, bánh xe, pin và tay vịn.

Để biết thêm các lời khuyên dành cho mùa hè, hãy tham khảo [blog](#) này.



ĐỐI VỚI NHỮNG NGƯỜI CÓ MỨC THÍNH LỰC KHÁC NHAU

Quý vị cần có sẵn các vật dụng cần thiết trong trường hợp khẩn cấp như cháy rừng. Dưới đây là một số vật dụng cần cân nhắc đưa vào bộ dụng cụ khẩn cấp của quý vị:

- Pin dự phòng cho máy trợ thính
- Bút và giấy để giao tiếp với người không biết ngôn ngữ ký hiệu
- Đèn xách tay bằng pin
- (Các) Thiết bị giao tiếp phục vụ cho nhu cầu của quý vị
- Các ứng dụng cho thông dịch tiếp xúc qua video (video relay interpreting) hoặc chuyển đổi giọng nói thành văn bản

Nếu quý vị sử dụng một thiết bị giao tiếp hay thiết bị trợ năng khác, hãy chuẩn bị sẵn danh sách mã máy, tên công ty và số điện thoại để phòng khi quý vị phải thay thế thiết bị của mình.

Quý vị cũng cần chuẩn bị trước phương án liên lạc với người khác trong trường hợp thiết bị của mình gặp sự cố. Trung tâm khu vực sẽ chuẩn bị sẵn các tấm thẻ dẹt mỏng trên đó có in sẵn các cụm từ và/hoặc hình ảnh để quý vị sử dụng. Hãy hỏi điều phối viên dịch vụ xem có những sự hỗ trợ nào dành cho quý vị.

AN TOÀN CHO THÚ CƯNG: Chúng ta cũng cần phải giúp thú cưng sẵn sàng cho mùa hè nữa.

- Cho thú cưng uống thật nhiều nước.
- Biết các triệu chứng quá nhiệt của thú cưng.
- **KHÔNG BAO GIỜ** được bỏ mặc thú cưng bên trong xe ô tô đang đỗ.
- Không được bỏ mặc thú cưng tại khu vực bể bơi.
- Nếu quý vị cảm thấy nóng, thú cưng cũng sẽ cảm thấy nóng.
- Không được để thú cưng đi trên vỉa hè hoặc bãi đỗ xe có nắng nóng gay gắt.

Để biết thêm thông tin về cách hỗ trợ thú cưng của quý vị trong thời tiết nắng nóng, hãy nhấp vào [đây](#).



Mã QR Khách Hàng

Mã QR Nhà Cung Cấp



Bản Tin Sẵn Sàng Ứng Phó Trường Hợp Khẩn Cấp này do Sở Dịch Vụ Phát Triển lập ra để cảnh báo và truyền đạt cho các cá nhân và các nhà cung cấp dịch vụ trực tiếp về những rủi ro cụ thể được xác định trong cộng đồng của chúng ta.

Vui lòng cung cấp phản hồi về bản tin này và những gì chúng tôi có thể làm tốt hơn thông qua khảo sát này: [Khảo Sát Về Bản Tin](#)