

Giữ cho mình được mát mẻ

Hơi nóng có thể làm cho quý vị bị bệnh Trong một số trường hợp, hơi nóng có thể làm chết người.
Hãy bảo vệ cho mình. Giữ cho mình được mát mẻ sau một trận lụt hoặc bão.



Vào một ngày nóng bức:

- ✓ Nếu có thể được, quý vị nên vào một phòng có máy điều hòa không khí.
- ✓ Uống nước thường xuyên. Nhớ là uống nước sạch và an toàn



- ✓ Mặc quần áo có màu nhạt, được may cho nơi có thời tiết ẩm, và rộng rãi.
- ✓ Làm việc hoặc chơi bên ngoài vào buổi sáng hoặc chiều tối khi trời mát hơn.



- ✓ Nếu làm việc hoặc chơi bên ngoài, nên nghỉ xả hơi trong bóng mát hoặc trong phòng mát mẻ.

! ĐỪNG BAO GIỜ để bất cứ người nào ngồi trong xe đang đậu.