

## Uống Nhiều Nước

- Khi trời nóng, cần uống nhiều nước hơn, cho dù quý vị hoạt động ở mức độ nào. Một nguyên tắc dễ nhớ là uống nước trước khi cảm thấy khát.
- Tránh uống rượu bia hoặc đồ uống chứa nhiều caffeine hoặc đường—những thứ này có thể khiến quý vị mất nhiều nước hơn.



## Bổ sung Muối và Khoáng chất

Khi đổ mồ hôi, muối và khoáng chất sẽ bị mất đi. Cơ thể quý vị cần những yếu tố này. Quý vị có thể bổ sung muối và khoáng chất bằng cách uống nước thể thao ít đường.

## Bảo vệ bản thân khỏi ánh nắng mặt trời

- Mặc quần áo thoáng, màu sáng và rộng rãi.
- Đội mũ rộng vành và đeo kính mát.
- Thoa kem chống nắng có SPF 15 hoặc cao hơn từ 15-30 phút trước khi ra ngoài. Chọn kem chống nắng có nhãn “broad spectrum” (phổ rộng) hoặc “UVA/UVB.” Thoa lại sau mỗi hai giờ, hoặc nhiều hơn nếu quý vị đổ mồ hôi hoặc tiếp xúc với nước.



## Cẩn thận khi Tham gia Các Hoạt động Ngoài trời

- Hạn chế hoạt động ngoài trời vào buổi sáng và tối.
- Nghỉ ngơi thường xuyên ở những khu vực mát mẻ hoặc có bóng râm để cơ thể quý vị có thể phục hồi.
- Hãy cân nhắc chọn các hoạt động giúp quý vị giữ mát, chẳng hạn như các hoạt động liên quan đến nước hoặc bơi lội

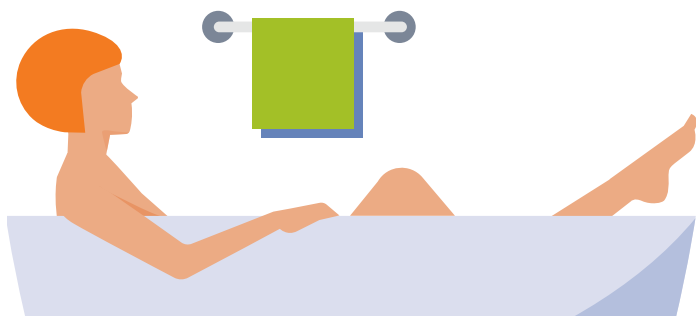
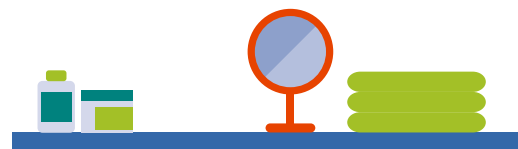
## Điều chỉnh Nhịp độ của Quý vị

Điều chỉnh nhịp độ của quý vị khi thời tiết nóng. Hãy bắt đầu từ từ và chú ý đến cảm giác của cơ thể. Nếu tim đập nhanh, quý vị cảm thấy khó thở, yếu ớt, bối rối hoặc chóng mặt, hãy vào bóng râm hoặc nơi mát mẻ.



## Giữ Mát ở trong Nhà

- Ở trong nhà càng nhiều càng tốt và ở trong không gian có điều hòa nhiệt độ nếu có thể.
- Nếu không có điều hòa, hãy đến các không gian công cộng như trung tâm mua sắm, thư viện hoặc trung tâm làm mát địa phương. Tìm các địa điểm tại [srhd.org/cooling-center-locations](https://srhd.org/cooling-center-locations).
- Làm mát cơ thể bằng cách tắm bằng nước mát hoặc tắm vòi sen.
- Tránh ăn các bữa ăn nóng, nặng bụng—những thức ăn này có thể làm cơ thể nóng hơn.



### NGUỒN:

“Tips for Preventing Heat-Related Illness,” Centers for Disease Control and Prevention, updated August 16, 2022, <https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/heattips.html>.

Heat Stress – Hydration,” National Institute for Occupational Safety and Health, Centers for Disease Control and Prevention, DHHS (NIOSH) Publication No. 2017-126, accessed May 23, 2023, <https://www.cdc.gov/niosh/mining/workerfiles/works/pdfs/2017-126.pdf>.