



Nếu quý vị hoặc ai đó quý vị biết đang gặp trường hợp khẩn cấp về y tế do nắng nóng, hãy gọi 911.

HÃY CHUẨN BỊ CHO NẮNG NÓNG QUÁ MỨC



Ở Lại Nơi Thoáng Mát Có Máy Lạnh

Khi thời tiết quá nóng, hãy ở trong không gian có máy lạnh, đặc biệt là trong thời điểm nóng nhất trong ngày (10 giờ sáng - 3 giờ chiều). Để biết danh sách các cơ sở của Quận Fairfax mở cửa cho công chúng trong các đợt nắng nóng, hãy quét mã QR này hoặc truy cập:

www.fairfaxcounty.gov/topics/extreme-heat-resources



Làm Theo Các Lời Khuyên An Toàn Sau Đây Trong Trường Hợp Khẩn Cấp Do Nắng Nóng:



- Uống nhiều nước.
- Ở trong nhà, tránh ra ngoài nơi nắng nóng.
- Mặc quần áo mỏng nhẹ.
- Không để trẻ em, người cao tuổi hoặc vật nuôi ở một mình trong xe hơi.

Cập Nhật Thông Tin với Cảnh Báo Fairfax!

Quý vị có biết rằng quý vị có thể ghi danh nhận các thông báo và cập nhật khẩn cấp quan trọng trong trường hợp khẩn cấp do nắng nóng không? Cảnh Báo Fairfax có thể được gửi qua điện thoại, văn bản, email và hơn thế nữa.

Các gói ghi danh để chọn:

1. Cảnh Báo Khẩn Cấp
2. Thời Tiết Khắc Nghiệt
 - a. Cảnh Báo Khô Hạn
 - i. Cảnh Báo Nắng Nóng Quá Mức
 - ii. Thông Báo Nắng Nóng Quá Mức
 - iii. Tư Vấn Về Thời Tiết Nắng Nóng
3. Văn Phòng Ngăn Chặn và Chấm Dứt Tình Trạng Vô Gia Cư
 - a. Các Nguồn Lực và Thông Tin về Tình Trạng Vô Gia Cư
 - b. Các Nguồn Lực Hỗ Trợ Làm Mát và Sưởi Ấm cho Người Vô Gia Cư



Quý Vị Cần Hỗ Trợ Thêm?

Kế Hoạch Dịch Vụ Phối Hợp

CSP kết nối cư dân Quận Fairfax với các dịch vụ và nguồn lực của quận và cộng đồng. Vui lòng gọi 703-222-0880 để biết thêm thông tin.

Để ghi danh, hãy quét mã QR hoặc truy cập: www.fairfaxcounty.gov/alerts

Kiệt Sức Do Nhiệt

HÃY HÀNH ĐỘNG NHANH

- Di chuyển đến khu vực mát mẻ hơn
- Nới lỏng quần áo
- Uống các ngụm nước nhỏ
- Tìm kiếm sự trợ giúp y tế nếu các triệu chứng không cải thiện.

Chóng Mặt

Khát Nước

Đổ Mồ Hôi Nhiều

Buồn Nôn

Yếu Đuối



Lú Lẫn

Chóng Mặt

Trở Nên Bất Tỉnh

HÃY HÀNH ĐỘNG NHANH

GỌI 911

- Di chuyển người bệnh đến khu vực mát mẻ hơn
- Nới lỏng quần áo và loại bỏ bớt các lớp quần áo
- Làm mát bằng nước hoặc đá viên

Kiệt sức vì nóng có thể dẫn đến sốc nhiệt.

Sốc nhiệt có thể gây tử vong hoặc thương tật vĩnh viễn nếu không được điều trị khẩn cấp.



Khi không có số TTY được chỉ định, hãy sử dụng dịch vụ Chuyển Tiếp 711/Virginia. Các điều chỉnh hỗ trợ hợp lý được thực hiện theo yêu cầu; hãy gọi số 703-324-7329.



Một ấn phẩm của Quận Fairfax, Virginia. In tháng 5/2023