

Sau đây là những điều bạn cần biết để giữ an toàn trong thời tiết nóng bức.

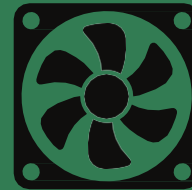
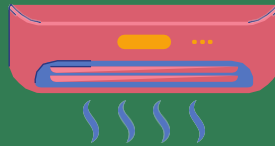
Nắng nóng khắc nghiệt: Thời tiết nóng bức và độ ẩm cao với nhiệt độ trên 90 độ trong ít nhất hai đến ba ngày. **Người ta ước tính** số ngày có nhiệt độ trên 90 độ ở Maine sẽ tăng gấp hai đến bốn lần vào những năm 2050.



Lời Khuyên để Giữ An Toàn và Chuẩn Bị Cho Thời Tiết Nóng Bức



- Xác định những địa điểm thú vị trong cộng đồng của bạn, như thư viện, cửa hàng thực phẩm và các trung tâm cộng đồng. Trong thời tiết nắng nóng khắc nghiệt, hãy tìm các trung tâm làm mát ở gần trên [trang web của Cơ Quan Quản Lý Tình Trạng Khẩn Cấp Maine](#) (Maine Emergency Management Agency).
- Đầu tư vào máy bơm nhiệt để làm mát ngôi nhà của bạn. [Tìm hiểu về những khoản chiết khấu sau mua hàng ở đây.](#)
- Nâng cấp khả năng cách nhiệt để kiểm soát nhiệt độ tốt hơn. [Tìm hiểu các khoản chiết khấu sau mua hàng tại đây.](#)
- Sử dụng máy điều hòa cửa sổ hoặc nếu muốn tiết kiệm chi phí, hãy sử dụng quạt và đóng cửa sổ và rèm cửa vào ban ngày.



Lời Khuyên để Giữ An Toàn trong Thời Tiết Nóng Bức



- Hỏi thăm hàng xóm, đặc biệt là những người sống một mình, người lớn tuổi, người hạn chế vận động hoặc không có điều hòa. Chia sẻ nước lạnh, cho mượn quạt hoặc mời họ vào phòng có điều hòa của bạn.
- Đặt quạt trần quay ngược chiều kim đồng hồ để tạo ra làn gió mát hơn. Tìm thêm lời khuyên [ở đây.](#)
- Tránh tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời khi ở ngoài trời.
- Mặc quần áo nhẹ, thoáng khí và đội mũ rộng vành.
- Tắm nước mát (không phải nước lạnh).
- Nghỉ ngơi ở nơi mát mẻ nhất trong nhà, như tầng hầm hoặc tầng thấp nhất.
- Tuyệt đối không để trẻ em, người lớn hoặc thú cưng trong xe ô tô đang đỗ vào những ngày nắng nóng.
- Tránh các hoạt động gắng sức và nghỉ ngơi thường xuyên.
- Bảo vệ thú cưng: Tìm hiểu cách giữ an toàn cho thú cưng trong thời tiết nóng bức với những lời khuyên từ [Hội Chữ Thập Đỏ Hoa Kỳ \(American Red Cross\)](#).

Nhớ Uống Đủ Nước

Uống đủ nước bằng cách uống nước thường xuyên, ngay cả khi bạn không khát. Tránh rượu, caffeine và đồ uống có đường. Nếu hoạt động ngoài trời, hãy sử dụng đồ uống bù điện giải pha loãng. Ăn các loại trái cây như dưa hấu, cam và quả mọng—chúng chứa hàm lượng nước là 80-90%!

