



Khi thấy người nào đó dường như bất tỉnh, gọi 911 ngay. Ngủ quên khi trời vô cùng nóng có thể đi đến cái chết.



Cố gắng giữ người cho mát. Nên ở trong những nơi có điều hòa không khí.



Tránh bơi lội nếu có dùng cần sa ma túy vì nguy cơ chết đuối sẽ cao hơn nhiều.

QUÝ VỊ CÓ BIẾT?

- Cần sa ma túy có thể trực tiếp làm giảm khả năng của cơ thể tự điều chỉnh giảm nhiệt, gây ra nhiều nguy cơ bị say nắng hơn.
- Cần sa ma túy có thể trực tiếp làm giảm khả năng của cơ thể tự điều chỉnh giảm nhiệt, gây ra nhiều nguy cơ bị say nắng hơn.
- Giảm ý thức sẽ làm mất khả năng cảm nhận và phản ứng với sự thay đổi nhiệt độ và tăng nguy cơ bị say nắng và cháy nắng.
- Cháy nắng làm cho nhiệt độ cơ thể tăng lên và khiến cho khó hạ nhiệt.

NGUỒN TRỢ GIÚP

1

Tổ chức AHOPE cung cấp các dịch vụ giảm nguy hại cho những người đang dùng các chất gây nghiện.

2

Tổ chức PAATHS cung cấp dịch vụ không cần hẹn, giúp giới thiệu đến những nơi có thông tin về điều trị phục hồi và các cơ quan điều trị.

3

Đến Trung tâm BPHC Engagement Center trên đường Southampton Street cho mát.

Để biết thêm thông tin về những nguồn trợ giúp này, gọi 3-1-1 hoặc vào trang mạng boston.gov/heat