

Public Service Announcement

Hãy chuẩn bị sẵn sàng

Những bí quyết giữ an toàn từ Sở Cứu Hỏa và Cứu Hộ Vaughan Trong Thời Tiết NẮNG NÓNG KHẮC NGHIỆT

VAUGHAN, ON (ngày 20 tháng 8 năm 2025) Bước đầu tiên để chuẩn bị cho các trường hợp khẩn cấp là biết rõ những rủi ro của quý vị gặp phải.

Trong loạt bài hàng tháng này, Sở Cứu Hỏa và Cứu Hộ Vaughan sẽ chia sẻ các bước quý vị có thể thực hiện để chuẩn bị đối phó những rủi ro có khả năng xảy ra ở đây, bao gồm cả thời tiết **nắng nóng khắc nghiệt**.

Mùa hè năm nay thật nóng nực, và nắng nóng khắc nghiệt có thể gây nguy hiểm cho mọi người, đặc biệt với những người làm việc ngoài trời, người cao tuổi, một số người khuyết tật, phụ nữ mang thai, thú cưng và trẻ em, đặc biệt là trẻ sơ sinh. Quý vị có biết phải làm gì để giữ an toàn trong đợt nắng nóng này không?

Chuẩn bị đối phó với thời tiết nắng nóng khắc nghiệt

- Theo dõi các cảnh báo từ Cơ Quan Môi Trường Canada và kiểm tra [trang web](#) của Thành Phố và [các kênh truyền thông xã hội của chúng tôi](#) để biết thông tin cập nhật.
- Đóng rèm và màn che cửa vào những ngày nắng nóng.
- Mang theo nhiều nước khi ra khỏi nhà.
- Đảm bảo quý vị có mũ rộng vành để bảo vệ khuôn mặt và kính râm chống tia UVA và UVB toàn diện.
- Mua kem chống nắng và son dưỡng môi có SPF 15 trở lên.

Trong thời tiết nắng nóng khắc nghiệt

Điều quan trọng là làm mát cơ thể vào những ngày hè nóng nực. Nếu quý vị cảm thấy chóng mặt, cơ thể yếu ớt hoặc quá nóng, quý vị nên:

- di chuyển vào nơi mát mẻ
- ngồi hoặc nằm xuống
- uống nước
- rửa mặt bằng nước lạnh
- tránh tập thể dục vào những thời điểm nắng nóng nhất trong ngày

Nếu các triệu chứng vẫn tiếp diễn, **hãy tìm kiếm trợ giúp y tế ngay lập tức**. Hãy nhớ thường xuyên kiểm tra các thành viên lớn tuổi trong gia đình. **Không bao giờ để thú cưng hoặc trẻ em trong xe hơi khi nóng bức**.

Public Service Announcement

Khi ở trong nhà ...

- Ở trong nhà để hạn chế tiếp xúc với ánh nắng mặt trời.
- Che kín cửa sổ vào những thời điểm nóng nhất trong ngày. Quý vị có thể che cửa sổ bằng bìa các tông bọc giấy bạc để phản chiếu ánh sáng mặt trời, đồng thời kéo rèm cửa và màn che.
- Tắm bồn hoặc hoa sen nước mát thường xuyên.
- Ở dưới tầng thấp nếu không có điều hòa và sử dụng quạt.
- Uống nhiều nước và ăn các bữa ăn nhẹ, đều đặn. Tránh tiêu thụ muối, đồ uống có chứa caffeine và rượu.
- Tránh sử dụng các thiết bị lớn như bếp, lò nướng, máy giặt và máy sấy. Chuẩn bị các bữa ăn không cần nấu hoặc hâm nóng.

Khi ở ngoài trời ...

- Hạn chế hoạt động ngoài trời, đặc biệt là vào thời điểm nóng nhất trong ngày.
- Ở trong các tòa nhà có máy lạnh vào những thời điểm nóng nhất trong ngày.
- Giữ mát ở những nơi có bóng râm.
- Uống nước mỗi 15 đến 20 phút, ngay cả khi quý vị không khát.
- Mặc quần áo sáng màu, rộng rãi và che phủ càng nhiều da càng tốt.
- Đội mũ rộng vành và đeo kính râm bảo vệ.
- Thoa kem chống nắng và son dưỡng môi có chỉ số SPF 15 trở lên ít nhất 20 phút trước khi ra ngoài. Thoa lại thường xuyên, đặc biệt là sau khi xuống nước.
- Hãy ghé thăm một trong các [công viên nước](#) tại Vaughan để giải nhiệt.

Sau thời tiết nắng nóng khắc nghiệt

- Kiểm tra xem quý vị có cần bổ sung kem chống nắng hoặc đồ bảo hộ không.
- Kiểm tra dự báo về các đợt nắng nóng sắp tới và theo dõi các cảnh báo từ Cơ Quan Môi Trường Canada.

Để biết thêm thông tin và xem xét các rủi ro khẩn cấp đối với Vaughan, hãy truy cập vaughan.ca/EmergencyRisks.

Để cập nhật và theo dõi tin tức khi chúng xảy ra, hãy đăng ký kênh [Vaughan News](#) và theo dõi các kênh truyền thông xã hội chính thức của chúng tôi trên [X](#), [Facebook](#), [Instagram](#) và [LinkedIn](#).

Public Service Announcement

VỀ VAUGHAN: Thành phố Vaughan là một trong những thành phố phát triển nhanh nhất của Canada với dân số hơn 344.412 người. Được thành lập vào năm 1991, Vaughan bao gồm các cộng đồng Concord, Kleinburg, Maple, Thornhill và Woodbridge. Đô thị đa văn hóa này nằm ở trung tâm của Khu vực York và Vùng Đại Toronto.

LIÊN HỆ TRUYỀN THÔNG: Thành Phố Vaughan
Ban Truyền Thông, Tiếp Thị và Quan Hệ Công Chúng
905-832-2281 | corpcomm@vaughan.ca