

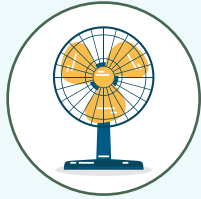


# Lên kế hoạch hành động chống nóng cùng bác sĩ

## 1 Giữ mát



Ở trong bóng râm



Sử dụng quạt



Sử dụng máy điều hòa



Kiểm tra Trang tổng quan HeatRisk của CDC để biết thêm thông tin.

## 2 Uống đủ nước



## 3 Biết các triệu chứng

Đổ mồ hôi nhiều bất thường



Thở gấp



Chóng mặt



Các dấu hiệu khác có thể bao gồm đau đầu, mệt mỏi, yếu và buồn nôn.

## 4 Kiểm tra chất lượng không khí

Ngày trong xanh

Ô nhiễm cao



## 5 Có kế hoạch dùng thuốc



Lên kế hoạch



Bảo quản ở nơi mát mẻ



Chuẩn bị cho tình trạng mất điện