

# Hãy bảo vệ bản thân

## Thời tiết khắc nghiệt có thể nguy hiểm

### Quý vị nên



#### Uống nước

Mỗi 15-20 phút khi đang làm việc.



#### Kiểm tra màu nước tiểu

Nước tiểu phải là màu nhạt hoặc vàng nhạt.



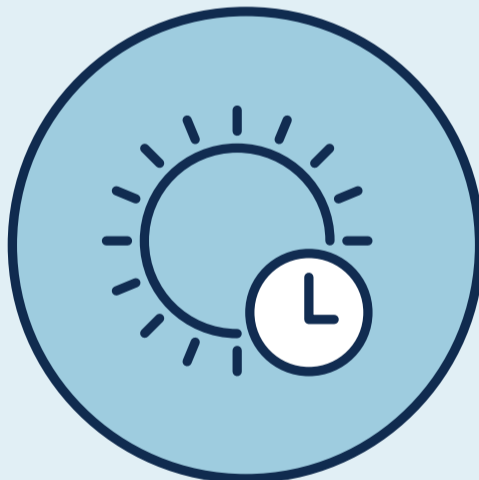
#### Sử dụng đồ chống nắng

Mặt quần áo mỏng, đội nón, bôi kem chống nắng SPF 30+, đeo kính mát



#### Nghỉ ngơi và làm mát

Nghỉ ngơi dưới bóng râm và làm mát bằng khăn ướt hoặc tắm vòi sen.



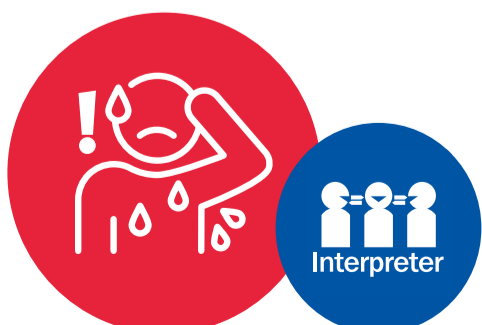
#### Làm việc vào giờ mát mẻ hơn

Nếu có thể, hãy làm việc vào sáng sớm hoặc chiều tối.



#### Cất giữ an toàn thuốc và thực phẩm

Cất ở nơi khô ráo, thoáng mát, tránh ánh nắng mặt trời.



**Nếu cảm thấy không khỏe vì nắng nóng, hãy làm mát ngay lập tức!**

**Sốc nhiệt** là khi cơ thể quý vị không thể hạ nhiệt.

Đây là tình trạng nghiêm trọng.

Hãy tìm giúp đỡ y tế ngay hoặc gọi **Ba số không (000)**.

Quý vị có thể yêu cầu một thông dịch viên miễn phí.



# Biết các dấu hiệu của **Sốc nhiệt**

Sốc nhiệt là khi cơ thể quý vị không thể hạ nhiệt.



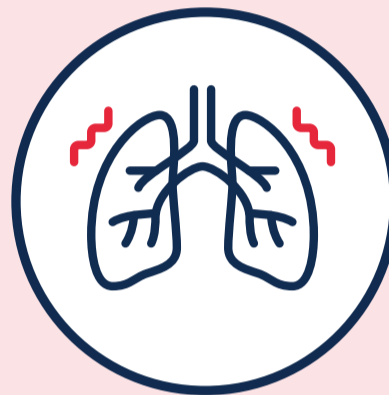
## Quý vị có thể:



Cảm thấy  
bối rối



Gặp nhiều khó  
khăn khi nói



Thở nhanh

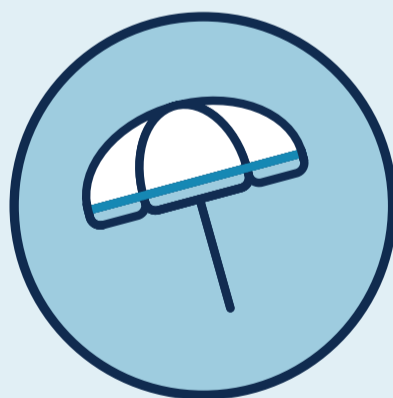


Nhịp tim  
đập nhanh

## Nếu quý vị cảm thấy không khỏe vì nắng nóng:



Hãy nghỉ ngơi



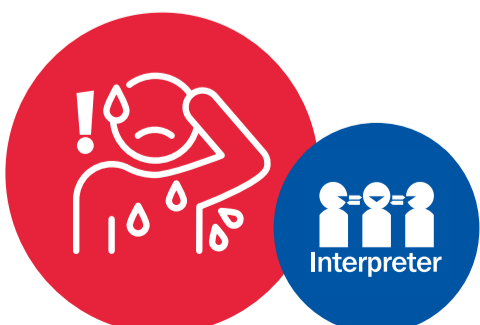
Tìm bóng râm



Uống nước



Tắm vòi sen  
để làm mát



**Nếu vẫn cảm thấy không khỏe, gọi Ba số không (000)!**

**Sốc nhiệt là tình trạng nghiêm trọng.**

Hãy tìm giúp đỡ y tế ngay hoặc gọi **Ba số không (000)**.

Quý vị có thể yêu cầu một thông dịch viên miễn phí.



Queensland  
Government