

Hãy chuẩn bị sẵn sàng: Thời tiết cực nóng



Tình trạng biến đổi khí hậu được dự đoán sẽ làm tăng tần suất, cường độ và thời gian kéo dài của các đợt nắng nóng.

Mẹo an toàn:

Thời tiết cực nóng có thể gây cho bạn các bệnh như rôm sảy, chuột rút do nhiệt, kiệt sức do nhiệt và say nắng.

Uống đủ nước:

- Uống nước khoảng 15 đến 20 phút một lần, ngay cả khi không khát. Các loại đồ uống có cồn và caffeine có thể làm cho cơ thể mất nước nên không nên dùng chúng.
- Để mắt đến những người khác (bao gồm cả thú cưng/động vật) và làm chắc rằng họ uống đủ chất lỏng mát.

Giữ cho cơ thể mát mẻ:

- Ở trong nhà để hạn chế tiếp xúc với ánh nắng mặt trời. Dành thời gian nóng nhất trong ngày ở những nơi công cộng có điều hòa (ví dụ: trung tâm thương mại, thư viện, trạm tránh nắng).
- Mặc quần áo sáng màu, rộng rãi.
- Tắm thường xuyên bằng nước mát. Nếu bạn không thể tắm thường xuyên, hãy dùng khăn ướt mát để lau người.
- Ở những tầng thấp hơn nếu không có máy điều hòa và bật quạt khi có thể.

Nếu bạn đang ở ngoài trời:

- Sắp xếp lại hoặc lên kế hoạch cho những hoạt động ngoài trời vào những lúc mát mẻ hơn trong ngày.
- Tuyệt đối không để người hoặc động vật nào trong xe đang đỗ hoặc trực tiếp dưới ánh nắng.
- Đội mũ để che mặt, đeo kính chống tia cực tím và thoa kem chống nắng (SPF 30 trở lên) để phòng ngừa ung thư da.

ontario.ca/BePrepared

Cách chuẩn bị:

Chống nhiệt cho căn nhà của bạn



Che chắn những cửa sổ có ánh nắng mặt trời vào buổi sáng hoặc buổi chiều bằng rèm cửa, màn hoặc mái hiên. Nếu có thể, hãy mở cửa sổ vào ban đêm để tạo luồng gió lưu thông.

Luôn nắm được thông tin



Hãy xem dự báo thời tiết để biết nhiệt độ, độ ẩm, chỉ số tia cực tím và chất lượng không khí trước khi ra ngoài vào những ngày nắng nóng.

Chuẩn bị bộ dụng cụ khẩn cấp



Bổ sung thêm vào bộ dụng cụ ứng phó khẩn cấp của bạn nước uống và các vật dụng theo mùa như kem chống nắng và kính râm (có khả năng chống đầy đủ tia UVA và UVB), hoặc bình xịt phun sương.

Để mắt đến những người dễ bị tổn thương



Hãy thường xuyên để mắt đến các thành viên gia đình, hàng xóm và bạn bè đã lớn tuổi, đặc biệt là nếu họ có bệnh hoặc tàn tật. Nếu có thể, hãy cung cấp đồ để giúp làm cho họ mát mẻ và không thiếu nước.



Một số đô thị có cung cấp các trạm tránh nắng trong những đợt nắng nóng gay gắt. Biết lúc nào phải rời đi - nhất là khi bạn không có máy điều hòa, hãy chuẩn bị sẵn sàng để chuyển đến một nơi khác nếu cần thiết.

Nếu bạn cảm thấy chóng mặt, mất sức hoặc nóng bức:

- chuyển đến một nơi mát mẻ
- ngồi hoặc nằm xuống để nghỉ
- uống nước

Nếu bạn không thấy sớm hồi phục, hãy tìm kiếm ngay sự giúp đỡ.



Ontario



Hãy chuẩn bị sẵn sàng: Thời tiết cực nóng



Giữ an toàn ngoài trời:

- Mặc quần áo sáng màu, rộng rãi, Thoa kem chống nắng, đeo kính râm và đội mũ che mặt.
- Uống nước thường xuyên (cứ 15-20 phút một lần). Tránh đồ uống có cồn/caffeine.
- Tuyệt đối không để người hoặc động vật nào trong xe đang đỗ hoặc trực tiếp dưới ánh nắng.

Giữ an toàn trong nhà:

- Tắm thường xuyên bằng nước mát, chạy vòi nước lạnh trên cổ tay.
- Chuẩn bị nhiều biện pháp để làm mát trong trường hợp mất điện.
- Ở những tầng thấp hơn, dùng máy điều hòa nếu có thể.
- Sử dụng quạt và túi đá chườm để cho bạn giấc ngủ thoải mái hơn.

Giữ cho cơ thể mát mẻ:

- Kiểm tra thời tiết và dự báo thời tiết địa phương trên mạng.
- Dành thời gian nóng nhất trong ngày ở những nơi công cộng có điều hòa (ví dụ: trung tâm thương mại, thư viện, trạm tránh nắng).
- Nhận biết các dấu hiệu của các loại bệnh do nhiệt. Nếu bạn cảm thấy chóng mặt, mất sức hoặc nóng bức: hãy ngồi/nằm xuống ở một nơi mát mẻ, uống nước, rửa mặt bằng nước mát. Hãy tìm kiếm sự giúp đỡ nếu bạn không thấy sớm hồi phục.

Hãy chuẩn bị sẵn sàng: Bão mùa đông



Những cơn bão mùa đông gây ra nhiều tử vong ở Canada hơn cả lốc xoáy, giông bão, sét đánh, lũ lụt và bão nhiệt đới cộng lại.

Tuyết rơi dày và băng giá có thể khiến đường sá trở nên nguy hiểm và gây gián đoạn nguồn điện.

Mẹo an toàn:

- Tránh những chuyến đi không cần thiết.
- Mặc nhiều lớp quần áo nhẹ, đeo găng tay và đội mũ. Đeo giày boots chống thấm nước và có lớp cách nhiệt để giữ cho đôi chân được ấm và khô ráo và đồng thời để tránh bị trượt trên băng và tuyết.
- Thường xuyên kiểm tra xem có bị tê cóng hay không — cảm giác tê cứng hoặc những vùng màu trắng trên mặt và cơ thể (đặc biệt là ở tai, mũi, má, tay và chân).
- Tránh ra sức quá mức khi xúc tuyết bằng cách nghỉ giải lao thường xuyên. Sử dụng muối hột và cát để làm tan băng và tăng độ bám đường trên lối vào nhà và vỉa hè.
- Đưa thú cưng vào nhà và di chuyển gia súc đến những khu vực có mái che và nguồn nước uống không bị đóng băng.
- Ở vùng nông thôn: hãy căng một sợi dây cứu sinh nối giữa căn nhà và bất kỳ công trình phụ nào mà bạn có thể cần phải đến trong cơn bão. Lắp đặt hàng rào chắn tuyết để giảm mức tuyết tích tụ trên đường và lối đi.

Cách chuẩn bị:

Chuẩn bị căn nhà cho mùa đông

Cách nhiệt cho tường và gác mái; trám kín hoặc dán gioăng cho cửa và cửa sổ; lắp cửa sổ chống bão hoặc dùng nhựa phủ cửa sổ. Vệ sinh và kiểm tra thiết bị sưởi và ống khói mỗi năm một lần.

Làm cho bộ dụng cụ phù hợp với mỗi mùa

Bổ sung thêm chăn và quần áo ấm vào bộ dụng cụ ứng phó khẩn cấp (bộ dụng cụ tại nhà, trên xe). Hãy chuẩn bị nhiều biện pháp để giữ ấm trong trường hợp mất điện.

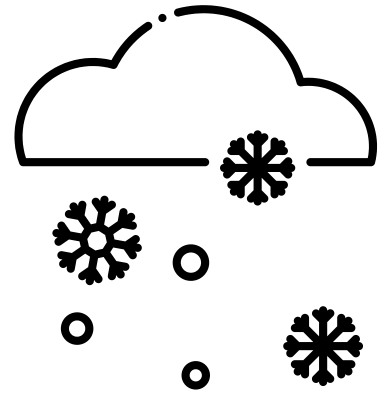
Đề mắt đến những người dễ bị tổn thương

Hãy thường xuyên đề mắt đến các thành viên gia đình, hàng xóm và bạn bè đã lớn tuổi, đặc biệt là nếu họ có bệnh hoặc tàn tật. Nếu có thể, hãy cung cấp đồ để giúp làm cho họ mát mẻ và không thiếu nước.

Luôn nắm được thông tin:

- Kiểm tra thời tiết và dự báo thời tiết địa phương trên mạng.
- Kiểm tra Ontario511 để biết thông tin về điều kiện đường xá và lái xe.
- Liên hệ với phòng giáo dục địa phương để biết thông tin về các lớp học và tuyến xe buýt bị hủy.
- Liên hệ với chính quyền địa phương để biết thông tin về dịch vụ dọn tuyết và các quy định đặc biệt được áp dụng trong trường hợp khẩn cấp do tuyết rơi.

Hãy chuẩn bị sẵn sàng: Bão mùa đông



Giữ an toàn ngoài trời:

- mặc trang phục phù hợp với thời tiết (nhiều lớp áo, mũ, găng tay, giày boots).
- vào nhà nghỉ ngơi để ấm lên.
- thường xuyên kiểm tra xem có bị tê cóng không.

Chuẩn bị bộ dụng cụ khẩn cấp cho mùa đông:

- bổ sung thêm chăn, quần áo ấm và các phụ kiện cần thiết vào bộ dụng cụ ở nhà và trên xe của bạn.
- kèm theo nhiều nguồn nhiệt dự phòng trong trường hợp mất điện.
- luôn giữ cho các thiết bị điện tử được sạc đầy pin.
- giữ đèn pin/pin dự phòng trong tất cả các phòng chính trong nhà.

Luôn nắm được thông tin:

- kiểm tra thời tiết và dự báo thời tiết địa phương trên mạng.
- kiểm tra Ontario511 để biết thông tin về điều kiện đường xá và lái xe. Tránh những chuyến đi không cần thiết.
- liên hệ với chính quyền địa phương để biết thông tin về dịch vụ dọn tuyết và các trung tâm sưởi ấm.