

## TÀI NGUYÊN THÔNG TIN VỀ ĐỢT NẮNG NÓNG

CÁC TRANG WEB CUNG CẤP THÔNG TIN CHO CÔNG CHÚNG VỀ VIỆC GIỮ AN TOÀN VÀ BẢO VỆ SỨC KHỎE TRONG ĐỢT NẮNG NÓNG

### ẢNH HƯỞNG CỦA THỜI TIẾT NÓNG BỨC ĐẾN SỨC KHỎE

Nắng nóng là nguyên nhân trực tiếp giết chết nhiều người hơn bất kỳ mối nguy hiểm nào khác liên quan đến thời tiết. Tuy nhiên, chúng ta có thể phòng tránh bệnh tật và tử vong do nắng nóng. Hãy truy cập các trang web bên dưới để tìm hiểu về ảnh hưởng của nắng nóng gay gắt do biến đổi khí hậu đối với sức khỏe con người.



- Trang Web Nguồn Lực Chăm Sóc Sức Khỏe trong Thời Tiết Nắng Nóng Gay Gắt của San Francisco Department of Public Health (Sở Y Tế Công Cộng San Francisco, SFDPH): [www.sf.gov/resource/2024/healthcare-resources-extreme-heat](http://www.sf.gov/resource/2024/healthcare-resources-extreme-heat)
- CDPH Extreme Heat (Thời Tiết Nắng Nóng Gay Gắt của California Department of Public Health (Sở Y Tế Công Cộng California, CDPH)): [www.cdph.ca.gov/Programs/EPO/Pages/Extreme%20Heat%20Pages/BI\\_Natural-Disasters\\_Extreme-Heat.aspx](http://www.cdph.ca.gov/Programs/EPO/Pages/Extreme%20Heat%20Pages/BI_Natural-Disasters_Extreme-Heat.aspx)
- CDC Extreme Heat and Health (Thời Tiết Nóng Bức và Sức Khỏe của Centers for Disease Control and Prevention (Trung Tâm Dự Phòng và Kiểm Soát Bệnh Tật Hoa Kỳ, CDC)): [www.cdc.gov/extreme-heat/about/index.html](http://www.cdc.gov/extreme-heat/about/index.html)

### GIỮ AN TOÀN

Tìm hiểu để biết những gì quý vị có thể làm để giữ an toàn và bảo vệ sức khỏe trong thời tiết nóng bức. Truy cập các trang web sau và tìm hiểu các mẹo đơn giản để giữ an toàn trong thời tiết nắng nóng.



- Trang web SF Heat (Nắng Nóng của SF): <https://www.sf.gov/extreme-heat>
- Các Mẹo của CDPH để Phòng Ngừa Bệnh Tật Do Nắng Nóng: [www.cdph.ca.gov/Programs/EPO/Pages/BI\\_Natural-Disasters\\_Extreme-Heat\\_Tips-for-Preventing-Heat-Related-Illness.aspx](http://www.cdph.ca.gov/Programs/EPO/Pages/BI_Natural-Disasters_Extreme-Heat_Tips-for-Preventing-Heat-Related-Illness.aspx)
- Are you Heat Ready, California? (Quý vị đã Sẵn Sàng cho Thời Tiết Nắng Nóng ở California chưa?): [heatready.ca.gov](http://heatready.ca.gov)

### TRÁNH NÓNG

Ở trong những nơi mát mẻ, nhất là từ 10:00 sáng đến 4:00 chiều khi thời tiết nóng nhất. Nếu quý vị không có máy điều hòa không khí tại nhà, hãy đến trung tâm tránh nóng cộng đồng hoặc những nơi công cộng như thư viện hoặc trung tâm mua sắm. Tìm một địa điểm ở gần quý vị trên các trang web bên dưới.



- Các Trung Tâm Tránh Nóng của Thư Viện Công Cộng San Francisco: <http://www.sfpl.org/services/cooling-centers>
- Các Trung Tâm và Nguồn Lực Tránh Nóng của Quận theo California Governor's Office of Emergency Services (Văn Phòng Dịch Vụ Khẩn Cấp của Thống Đốc Bang California, CalOES): [www.news.caloes.ca.gov/cooling-centers-and-resources-2/](http://www.news.caloes.ca.gov/cooling-centers-and-resources-2/)

### CẬP NHẬT THÔNG TIN

Theo dõi các trang web tin tức và dự báo thời tiết của địa phương để cập nhật thông tin thời tiết và các cảnh báo nhằm lập kế hoạch trước và chuẩn bị cho thời tiết nắng nóng.



- NWS Weather Forecast (Dự Báo Thời Tiết của Cơ Quan Thời Tiết Quốc Gia (National Weather Service, NWS)): [www.weather.gov](http://www.weather.gov)
- NWS HeatRisk Forecast (Dự Báo Rủi Ro Nắng Nóng của NWS): <https://ephtracking.cdc.gov/Applications/HeatRisk/>

### NƠI TRÚ ẨN KHI THỜI TIẾT KHẮC NGHIỆT



Người vô gia cư có thể đến các điểm trú ẩn trong các đợt nắng nóng gay gắt. Truy cập trang web của Department of Homelessness and Supportive Housing (Sở Quản Lý Tình Trạng Vô Gia Cư và Nhà Ở Hỗ Trợ, HSH) của SF để biết các nguồn lực hiện có: <http://www.sf.gov/departments--homelessness-and-supportive-housing>

