

Quá nóng? Hành động kỳ lạ? Có thể là do Sốc Nhiệt.



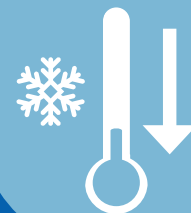
- Họ có ra ngoài trời nóng?
- Sờ vào họ thấy nóng?
- Họ đi loạng choạng, lơ mơ hay nói đớ?
- Họ đã ngất chưa?

Những dấu hiệu này rất nghiêm trọng.

Đừng chần chừ! Gọi 911 ngay và bắt đầu giúp họ hạ nhiệt.



Hành động thật nhanh. Làm MÁT.



Gọi 9-1-1 trước tiên.

Ra khỏi khu vực nắng nóng.

Đưa họ vào nơi có bóng râm, trong nhà hoặc đến nơi mát mẻ hơn.

Cởi bỏ bớt quần áo bên ngoài.

Cởi bớt quần áo để giúp họ hạ nhiệt.

Giảm nhiệt cơ thể.

Thoa **nước** lên da và quần áo của họ. Nếu được, hãy chườm **đá** lên người họ. **Quạt cho họ** với bất cứ thứ gì bạn có thể dùng.

