



Các Khuyến Nghị Để Bảo Vệ Bản Thân Khỏi Nắng Nóng

Ngày 25 Tháng 7, 2022

Kính gửi cộng đồng PPS,

Dự báo rủi ro nắng nóng trung bình đến cao độ tiếp tục có hiệu lực đối với khu vực Portland. Dưới đây là các biện pháp an toàn và các nguồn lực nên tuân theo để ngăn ngừa các bệnh liên quan đến nhiệt độ cao:

- Quận Multnomah có bốn trung tâm mát có máy lạnh 24 giờ [24-hour cooling centers](#), cùng các thư viện có máy lạnh
- Cơ Quan Y Tế Oregon có các hướng dẫn để giữ an toàn trong khi thời tiết nắng nóng nhiệt độ cao [tips to stay safe in heat](#)
- Tránh cái nóng - [Beat the Heat](#)- đây là những mẹo giúp quý vị chuẩn bị cho thời tiết nắng nóng khắc nghiệt và thông tin về các bệnh liên quan đến nhiệt độ cao
- Ứng dụng [OSHA/NIOSH Heat APP](#) - hướng dẫn sử dụng ứng dụng công cụ an toàn trong khi thời tiết nắng nóng nhiệt độ cao
- Nếu quý vị biết ai đó cần chỗ ở hoặc nước uống, xin gọi số 2-1-1 hoặc gửi email tới help@211info.org

Nếu quý vị và gia đình tìm cách tránh nắng nóng, đây là một số thông tin có thể hữu ích:

Các trạm phun hơi nước mát

Hoạt động tại các Công Viên Thành Phố Portland sau đây từ Thứ Ba đến Thứ Năm

- Lents Park: Walker Stadium (4808 SE 92nd Ave, Portland, OR 97266)
- Knott Park: NE 112th Ave & NE Russell St, Portland, OR 97220
- Mt. Scott Community Center: 5530 SE 72nd Ave, Portland, OR 97206
- East Portland Community Center: 740 SE 106th Ave, Portland, OR 97216
- Harney Park: SE 67th Avenue and Harney Street
- Glenhaven Park: 7900 NE Siskiyou St, Portland, OR 97213

Chương Trình Mùa Hè PPS

Chương trình mùa hè sẽ tiếp tục theo lịch trình. Chương trình Phong Phú và An Toàn Mùa Hè của PPS và chương trình SUN có thể cung cấp chương trình dựa theo quyết định của tổ chức. Các chương trình sẽ liên lạc trực tiếp với gia đình nếu họ quyết định tạm dừng. Xin lưu ý rằng học sinh sẽ không bị phạt nếu quý vị quyết định giữ học sinh ở nhà trong thời gian này.

Đối với các học sinh và nhân viên tham gia chương trình mùa hè, chúng tôi khuyến khích nên làm theo các khuyến nghị này được liệt kê trên trang web của chúng tôi [website](#). Chúng tôi sẽ tiếp tục theo dõi dự báo thời tiết và có những điều chỉnh khi cần thiết. Trang web PPS sẽ được cập nhật thông tin khi cần thiết: www.pps.net.

Cám ơn quý vị và hãy uống nhiều nước và giữ an toàn.