

Nghỉ ngơi một chút, nạp năng lượng rồi quay lại tiếp tục cũng không sao.

Nghỉ ngơi để phòng ngừa các bệnh do nhiệt

- Nghỉ ngơi ở nơi có bóng râm.
- Lắng nghe cơ thể.
- Chú ý nếu cảm thấy mệt mỏi, suy nhược, khó thở và chóng mặt



Massachusetts Department
of Public Health



mass.gov/community-heat-resources