

# TRÁNH KHỎI BI NÓNG TẠI NHÀ TRONG ĐỢT NẮNG NÓNG

Đợt nắng nóng là thời tiết nóng kéo dài. Đợt nắng nóng ngày càng phổ biến hơn do khí hậu biến đổi. Đợt nắng nóng có thể nguy hiểm, đặc biệt đối với người trên 65 tuổi, trẻ nhỏ và người có vấn đề về sức khỏe. Dưới đây là một số lời khuyên để giữ an toàn trong các đợt nắng nóng:

## Chuẩn bị sẵn sàng cho đợt nắng nóng

- Xem dự báo thời tiết để biết khi nào có đợt nắng nóng sắp tới
- Dời bất kỳ chuyến đi nào ra ngoài sang những lúc mát mẻ hơn trong ngày nếu có thể
- Nếu đang dùng thuốc, hãy hỏi ý kiến bác sĩ trước khi đi ra ngoài vào mùa hè nắng nóng.
- Đảm bảo có đủ thức ăn và thuốc men để không phải đi ra ngoài lúc trời nắng nóng
- Chuẩn bị căn nhà của quý vị bằng cách che nắng các cửa sổ hướng về phía Tây, làm sạch bộ lọc máy điều hòa không khí và đảm bảo quý vị có rèm che cửa sổ.
- Hãy tìm xem căn phòng nào mát nhất và đặt chiếc quạt ở đó, đồng thời đóng các cửa dẫn đến phần còn lại của căn nhà.
- Làm đông đá và đặt khăn ướt vào tủ lạnh
- Tính toán để sửa soạn các bữa ăn nguội – nấu ăn sẽ tỏa ra sức nóng
- Biết cần liên lạc với ai nếu quý vị cần có người trợ giúp mình và nghĩ xem ai có thể cần quý vị hỏi thăm họ.



Nếu quý vị không khỏe, hãy gọi cho Y tá Trực (Nurse on Call) qua số 1300 60 60 24 hoặc 000 trong trường hợp khẩn cấp.

## Trong đợt nắng nóng

- Kéo rèm và màn che vào sáng sớm
- Sử dụng quạt hoặc máy điều hòa không khí: làm mát chỉ một căn phòng trong nhà để tiết kiệm điện và tiền bạc
- Lập kế hoạch để chỉ đi ra ngoài vào những lúc mát mẻ hơn trong ngày. Sử dụng bản đồ Tránh Nóng ở Darebin (Keep Cool in Darebin) của chúng tôi để tính toán cho chuyến đi đến những nơi có máy lạnh như thư viện và trung tâm mua sắm.
- Uống nhiều nước, ngay cả khi không khát. Tránh cà phê và thức uống ngọt.
- Hạ nhiệt bằng khăn ướt và tắm vòi hoa sen nước mát
- Mặc quần áo rộng
- Ở trong nhà và ít đi lại hơn
- Đảm bảo thú cưng có nước và bóng râm
- Không bao giờ để trẻ em hoặc thú cưng trong xe hơi.
- Biết phải liên lạc với ai nếu quý vị cần có người giúp đỡ
- Hãy là người hàng xóm tốt – hỏi thăm những người láng giềng cao niên để đảm bảo họ bình an



## Bình phục sau đợt nắng nóng

- Mở các cửa ra vào và cửa sổ trong nhà để không khí mát tràn vào
- Uống thêm chất lỏng trong ba ngày
- Đảm bảo thức ăn trong tủ lạnh của quý vị chưa bị hư
- Hỏi thăm bạn bè và hàng xóm để đảm bảo họ bình an
- Hãy suy nghĩ về những gì đã có kết quả và những gì có lẽ quý vị sẽ thực hiện vào lần tới



## Nhận ra tình trạng bị căng thẳng do sức nóng

- Căng thẳng do sức nóng có thể gây ra đột quỵ do nhiệt, đe dọa tính mạng. Nếu quý vị bị đau đầu, buồn nôn, chóng mặt, yếu sức, khó chịu, khát nước và/hoặc đổ mồ hôi nhiều, quý vị có lẽ bị căng thẳng do sức nóng.
- Hãy dừng công việc đang làm, đến nơi mát mẻ và nằm nghỉ
- Uống thật nhiều nước
- Tìm cách hạ nhiệt bằng quạt hoặc máy điều hòa không khí, tắm vòi hoa sen nước mát hoặc xịt nước mát lên da.
- Nếu quý vị vẫn cảm thấy không khỏe, hãy liên lạc với Y tá Trực (Nurse on Call) qua số 1300 60 60 24 hoặc trong trường hợp khẩn cấp, hãy gọi 000.



Muốn biết thêm thông tin, hãy truy cập [darebin.vic.gov.au/heatwaves](http://darebin.vic.gov.au/heatwaves)

Cảm tạ Bộ Y tế Nam Úc đã cho phép tái sử dụng những tài liệu này.