Keep cool in Darebin

City of DAREBIN

the place to live

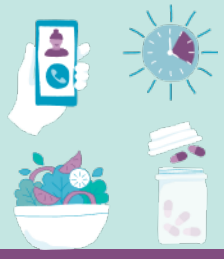
TÀI LIỆU HƯỚNG DẪN DÀNH CHO NGƯỜI TRÊN 65 TUỔI

Các đợt nắng nóng ngày càng thường xảy ra hơn do biến đổi khí hậu. Nắng nóng có thể gây nguy hiểm. Khi lớn tuổi, chúng ta dễ bị bệnh liên quan đến nhiệt hơn, đặc biệt nếu sống một mình, bị bệnh sẵn hoặc dùng một số loại thuốc nhất định.

Cơ thể thay đổi theo tuổi tác, nên chúng ta có thể không nhận ra mình đang quá nóng hoặc bị mất nước. Chúng ta cũng ít có khả năng làm mát cơ thể bằng cách đổ mồ hôi hơn. Một số loại thuốc cũng có thể làm tình trạng này tệ hơn. Sau đây là một số lời khuyên:

Chuẩn bị cho đợt nắng nóng

- Theo dõi dự báo thời tiết để biết khi nào có đợt nắng nóng.
- Nếu có thể, hãy lập kế hoạch cho các chuyến đi chơi vào những lúc mát hơn trong ngày. Luôn mang theo chai nước bên mình.
- Hỏi bác sĩ về các loại thuốc quý vị đang dùng và cách giảm nguy cơ bị vấn đề sức khỏe trong các đợt nắng nóng.
- Bảo đảm quý vị có đủ thức ăn và thuốc men để không phải ra ngoài khi trời nóng.
- Chọn một phòng có máy điều hòa hoặc quạt để làm nơi tránh nóng. Đóng các cửa thông sang những khu vực khác trong nhà và kéo rèm hoặc màn che.
- Làm nước đá và cho khăn ướt trong tủ lạnh.
- Lên thực đơn với các món ăn nguội – vì nấu nướng làm nóng nhà.
- Nếu quý vị sống một mình, hãy nhờ bạn bè hoặc người thân hỏi thăm quý vị mỗi ngày.
- Nếu quý vị lo lắng về hóa đơn năng lượng, hãy gọi cho Anglicare theo số **1800 531 741** để được trợ giúp miễn phí qua điện thoại nhằm giảm hóa đơn.
- Nếu nhà quý vị quá nóng, hãy tìm hiểu nơi quý vị có thể đến để hạ nhiệt, uống nước và được trợ giúp vào ngày nắng nóng tại Darebin.
- Có sẵn kế hoạch cho tình huống bị cúp điện.
- Làm sạch bộ lọc máy điều hòa không khí để máy hoạt động hiệu quả.



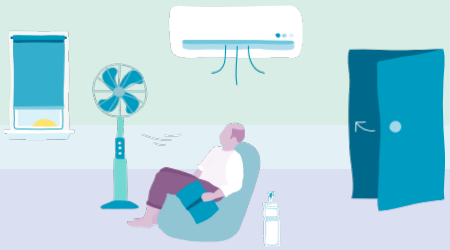
Nếu cảm thấy không khỏe, hãy gọi cho Nurse on Call theo số **1300 60 60 24** hoặc **000** trong trường hợp khẩn cấp.

Muốn biết thêm thông tin, truy cập **darebin.vic.gov.au/heatwaves**

Cảm tạ Bộ Y tế Nam Úc đã cho phép chuyển thể lại các tài liệu này.

Trong đợt nắng nóng

- Dùng quạt hoặc máy điều hòa không khí trong phòng mát. Đóng các cửa thông sang những khu vực khác trong nhà.
- Kéo rèm và màn che từ sáng sớm và mở cửa sổ vào ban đêm.
- Mở máy điều hòa ở 24-26°C vào ban ngày và 22°C vào ban đêm để cảm thấy dễ chịu và giảm chi phí năng lượng. Hãy dùng chế độ tiết kiệm điện thay vì thường xuyên bật và tắt máy.
- Ở trong nhà và hạn chế vận động. Chỉ nên ra ngoài vào những lúc mát hơn trong ngày. Mang theo chai nước bên mình.
- Uống nhiều nước, ngay cả khi quý vị không khát. Tránh caffein và thức uống có đường.
- Làm mát cơ thể bằng khăn ướt và tắm nước mát. Quấn khăn ướt quanh cổ hoặc ngâm chân trong chậu nước mát. Mặc quần áo nhẹ, rộng.
- Bảo đảm thú cưng có nước và bóng râm. Không bao giờ để thú cưng trong xe hơi.
- Chọn các món ăn nguội và tránh sử dụng lò nướng, bếp nấu.
- Biết cần liên hệ với ai khi cần trợ giúp.
- Nếu quý vị cảm thấy không khỏe, hãy gọi Nurse on Call theo số 1300 60 60 24 hoặc 000 trong trường hợp khẩn cấp.



Phục hồi sau đợt nắng nóng

- Mở cửa ra vào và cửa sổ trong nhà để không khí mát vào.
- Uống thêm nước trong 3 ngày.
- Kiểm tra xem thực phẩm trong tủ lạnh có còn dùng được không.
- Hỏi thăm bạn bè và hàng xóm để bảo đảm họ ổn.



Nhận ra dấu hiệu kiệt sức do nhiệt

- Kiệt sức do nhiệt có thể dẫn đến sốc nhiệt (đột quỵ do nhiệt), có thể đe dọa tính mạng. Nếu bị nhức đầu, buồn nôn, chóng mặt, yếu người, cáu kỉnh, khát nước và/hoặc đổ nhiều mồ hôi thì có khi quý vị đang bị kiệt sức do nhiệt.
- Nếu bị kiệt sức do nhiệt:
  - Dừng việc đang làm, đến nơi mát có quạt hoặc máy điều hòa không khí và nằm xuống.
  - Uống nhiều nước.
  - Tắm nước mát, xịt hoặc vẩy nước mát lên da để hạ nhiệt.
- **Sốc nhiệt là một trường hợp cấp cứu y tế. Hãy gọi ba số không (000) và yêu cầu xe cứu thương.**

  Các dấu hiệu bị sốc nhiệt gồm lưỡi khô và sưng, khát nước dữ dội, mất định hướng, chóng mặt hoặc mê sảng, thân nhiệt trên 40°C, nói ngọng, co giật hoặc hôn mê.
- **Nếu ai đó bị sốc nhiệt:**

  Hãy đặt người đó nằm xuống nơi mát mẻ, đặt đá bọc trong khăn quấn quanh cổ, dưới nách và vùng bẹn trong khi chờ xe cứu thương.