



VẤN ĐỀ SỨC KHỎE KINH NIÊN

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.

Nếu quý vị hoặc người mà quý vị đang chăm sóc bị vấn đề sức khỏe mạn tính (ví dụ như bị bệnh thận, tim mạch và tâm thần) hoặc nếu quý vị đang uống một số loại thuốc, quý vị có thể dễ bị các vấn đề về sức khỏe hơn khi thời tiết nóng.



Thuốc có thể thay đổi cách cơ thể quý vị phản ứng với thời tiết nóng và có thể khiến quý vị không nhận ra rằng mình đang ngày càng bị nóng quá hoặc mất nước.



Hãy hỏi bác sĩ xem quý vị nên uống bao nhiêu nước khi thời tiết nóng và luôn mang theo chai nước.



Hãy hỏi bác sĩ hoặc bác sĩ gia đình (GP) về các loại thuốc quý vị uống và cách giảm nguy cơ bị các vấn đề sức khỏe khi thời tiết nóng bức.



Tiếp tục dùng thuốc theo lời dặn của bác sĩ.



Hãy nhờ bạn bè hoặc người thân hỏi thăm sức khỏe quý vị mỗi ngày để xem quý vị như thế nào và đảm bảo rằng quý vị có đủ mọi thứ cần thiết để giữ sức khỏe trong thời tiết nóng bức, đặc biệt nếu quý vị sống một mình.



Hãy cảnh giác: Người bị bệnh tâm thần hoặc người bị suy giảm nhận thức có thể không cho quý vị biết khi nào họ cảm thấy nóng hoặc không khỏe.

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.