

Tránh Nóng Tại Darebin

NGƯỜI TRÊN 65



the place
to live

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.

Khi ngày càng lớn tuổi, chúng ta dễ bị bệnh liên quan đến sức nóng hơn, đặc biệt nếu sống một mình, bị các vấn đề sức khỏe hoặc dùng một số loại thuốc. Những thay đổi về thể chất xảy ra khi chúng ta già đi và chúng ta có thể ít nhận ra là mình đang ngày càng bị nóng quá hoặc mất nước và giảm bớt khả năng đổ mồ hôi để làm mát cơ thể; một số loại thuốc cũng có thể làm cho tình trạng này tệ hơn. Hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc dược sĩ của quý vị để họ tư vấn về các loại thuốc quý vị đang dùng. Những lời khuyên sau đây có thể có ích:



Sử dụng máy điều hòa không khí và quạt để làm mát, quần khăn ướt quanh cổ hoặc ngâm chân vào chậu nước mát.



Uống nhiều nước trong ngày, ngay cả khi quý vị không cảm thấy khát, và đi đâu cũng mang theo chai nước.



Đổi bữa ăn lớn thành bữa ăn ít hơn. Chuẩn bị những bữa ăn nguội, như xà-lách, và tránh sử dụng lò nướng hoặc bếp nấu khi thời tiết nóng – chúng có thể khiến nhà quý vị nóng hơn nhiều.



Hãy sắp xếp để bạn bè hoặc người thân đến thăm quý vị hai lần một ngày để thăm hỏi xem quý vị thế nào và quý vị có đủ mọi thứ cần thiết để giữ sức khỏe trong thời tiết nóng bức hay không.



Hãy đăng ký với dịch vụ Red Cross Telecross REDI miễn phí qua số 1800 188 071. Các thiện nguyện viên của Hội Chữ thập đỏ đã qua đào tạo, sẽ gọi điện cho người cao niên tới ba lần một ngày để đảm bảo họ khỏe mạnh và có thể ứng phó được trong thời tiết nóng bức.



Đi đến nơi công cộng có máy lạnh, như thư viện công cộng, rạp chiếu phim hoặc trung tâm mua sắm, có thể giúp quý vị tránh bớt thời tiết nóng nực.

Thư viện Darebin chào đón những người muốn tránh nóng. Hãy xem bản đồ Tránh Nóng ở Darebin (Keep Cool in Darebin) trên trang mạng của chúng tôi để biết thêm thông tin. Nhưng hãy cố gắng tránh đi ra ngoài vào thời điểm nóng nhất trong ngày.

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.

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

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