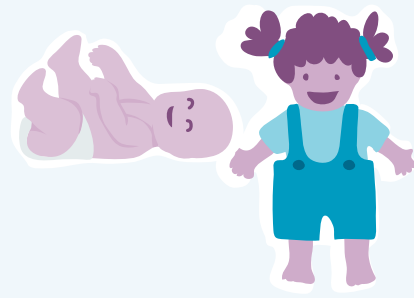


Tránh Nóng Tại Darebin

EM BÉ VÀ TRẺ NHỎ



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.

Em bé và trẻ nhỏ rất dễ bị thời tiết nóng bức ảnh hưởng, vì vậy, điều quan trọng là phải theo dõi các em kỹ và tránh để trẻ bị mất nước hoặc quá nóng. Nếu quý vị cho rằng con mình không khỏe do thời tiết nóng bức, hãy đưa con đi bác sĩ.



Khi thời tiết nóng bức, **trẻ bú sữa mẹ** có thể cần bú thêm tùy nhiên nếu trẻ dưới 6 tháng thì không nên cho trẻ uống nước. **Trẻ bú bình** có thể cần bú thêm và có thể cho trẻ uống một ít nước đun sôi để nguội nếu cần.



Tránh đưa em bé hoặc trẻ nhỏ ra ngoài vào thời điểm nóng nhất trong ngày. Nếu quý vị đi ra ngoài, hãy ở trong bóng râm, bảo vệ làn da của trẻ bằng quần áo rộng và mũ/nón, đồng thời sử dụng kem chống nắng dành cho trẻ nhỏ hoặc trẻ mới biết đi.



Hãy chọn nơi mát nhất trong nhà để em bé hoặc trẻ nhỏ ngủ, đảm bảo không khí có thể lưu chuyển xung quanh nôi của trẻ.



Đảm bảo trẻ nhỏ uống nước thường xuyên suốt ngày. Nước là thức uống tốt nhất. Tránh cho các em uống thức uống có đường hoặc có ga.



Mặc quần áo mỏng, rộng cho em bé và trẻ nhỏ, như áo lót và tã, hoặc áo rộng.



Tránh sử dụng **đai em bé** khi trời nóng vì chúng hạn chế luồng không khí lưu chuyển và trẻ có thể dễ bị quá nóng hơn.



Để giúp em bé và trẻ nhỏ hạ nhiệt, hãy lau trẻ bằng nước ấm (không lạnh).



Không bao giờ để em bé hoặc trẻ nhỏ trong xe hơi.

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.