

TỒN TẠI DƯỚI NẮNG NÓNG

Ở Úc nắng nóng giết chết nhiều người hơn bất cứ thiên tai nào khác



UỐNG NƯỚC

Hãy uống nước kể cả khi quý vị không cảm thấy khát. Hãy luôn mang theo người một chai nước.



XE HƠI NÓNG GIẾT NGƯỜI

Không bao giờ để trẻ em, người già hay vật nuôi trong xe hơi. Nhiệt độ bên trong một chiếc xe hơi đang đậu có thể tăng lên gấp đôi trong vòng vài phút.



GIỮ MÁT

Tìm kiếm các toà nhà có máy lạnh, che màn, dùn quạt, tắm mát và mặc quần áo nhẹ và rộng làm từ vải tự nhiên.



LẬP KẾ HOẠCH TRƯỚC

Lập kế hoạch thực hiện các hoạt động vào những thời điểm mát nhất trong ngày và tránh luyện tập khi nắng nóng. Nếu quý vị phải đi ra ngoài, hãy mang nón và bôi kem chống nắng và mang theo một chai nước.



KIỂM TRA NGƯỜI KHÁC

Hãy để ý đến những người bị rủi ro nhất khi nắng nóng - hàng xóm sống một mình, người lớn tuổi, người trẻ tuổi, những người bị bệnh tật, và đừng quên vật nuôi của quý vị.

TỒN TẠI DƯỚI NẮNG NÓNG

Truy cập betterhealth.vic.gov.au

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập Better Health Channel. Hãy gọi NURSE-ON-CALL số 1300 60 60 24 hoặc đi gặp bác sĩ nếu quý vị không khỏe. Trong trường hợp khẩn cấp, hãy gọi 000.

