

|  |
| --- |
| Biến đổi khí hậu và sức khỏe -  Giữ cho khỏe mạnh trong điều  kiện biến đổi khí hậu  Sức khỏe của chúng ta phụ thuộc vào môi trường chúng ta sống, vậy làm thế nào để chúng ta giữ cho khỏe mạnh trong điều kiện khí hậu thay đổi? Vâng, trong thời gian sóng nhiệt, quý vị hãy lên kế hoạch và nếu có thể thì hãy ở một nơi mát mẻ.  Uống nhiều nước, không bao giờ để bất cứ ai ngồi trong xe và đảm bảo quý vị kiểm tra những người khác, đặc biệt là trẻ em và người già.  Bơi lội là một cách tuyệt vời để làm mát và duy trì hoạt động, nhưng mọi người cần cố gắng hết sức để giữ cho nước không bị nhiễm khuẩn.  Hãy là một người bơi lội lành mạnh bằng cách tắm xà phòng trước khi bơi và rửa tay kỹ sau khi đi vệ sinh. Và đừng đi bơi trong 14 ngày sau khi quý vị bị tiêu chảy.  Vi khuẩn như Salmonella phát triển mạnh trong thời tiết nóng, vì vậy hãy cẩn thận khi chuẩn bị, lưu trữ và làm thức ăn, đặc biệt là trong những tháng mùa hè nóng hơn.  Lượng mưa lớn và lũ lụt tạo điều kiện lý tưởng cho muỗi mang mầm bệnh.  Tránh bị muỗi cắn bằng cách mặc quần áo vừa vặn phủ kín và sử dụng thuốc chống muỗi ở những phần da trần.  Và loại bỏ bất kỳ nước tù đọng xung quanh nhà, nơi muỗi có thể sinh sản.  Giữ cho khỏe mạnh trong biến đổi khí hậu - hành động ngay hôm nay cho một ngày mai khỏe mạnh hơn. |

|  |
| --- |
| To receive this publication in an accessible format phone 1300 761 874 using the National Relay Service 13 36 77 if required, or email [environmental.healthunit@health.vic.gov.au](mailto:environmental.healthunit@health.vic.gov.au)  Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.  © State of Victoria, Department of Health, October 2021.  Available from the [Climate change and health – Staying healthy in a changing climate (video) page](https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/Videos/Climate-change-and-health-staying-healthy-in-a-changing-climate) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/Videos/Climate-change-and-health-staying-healthy-in-a-changing-climate> on the Better Health Channel website. |