

Thời tiết nóng khắc nghiệt rất nguy hiểm

Ở Victoria, thời tiết nóng khắc nghiệt không chỉ gây bỏng nắng mà còn có thể làm bệnh trạng trở nên trầm trọng hơn hoặc gây ra các vấn đề sức khỏe có thể gây tử vong như sốc nhiệt. Để giữ an toàn cho quý vị và những người khác, điều quan trọng là phải chuẩn bị trước.

Giữ an toàn trong thời tiết nóng bức với bốn mẹo đơn giản sau:



Giữ mát vào những ngày nóng

Giữ mát ở nhà.

- Sử dụng máy điều hòa hoặc quạt
- Mặc quần áo nhẹ và rộng rãi
- Giữ cho da ẩm ướt bằng cách sử dụng bình xịt hoặc miếng bọt biển ẩm và tắm nước mát
- Nếu nhiệt độ không khí ngoài trời ấm hơn trong nhà, hãy chặn hơi nóng xâm nhập vào nhà bằng rèm và màn cửa sổ
- Nếu quý vị cần ra ngoài, hãy xem xét ở trong những nơi mát mẻ hoặc tòa nhà có máy lạnh.



Lập kế hoạch trước

Khi hoạch định các hoạt động ngoài trời:

- Hủy bỏ hoặc sắp xếp lại các hoạt động vào thời điểm mát mẻ hơn trong ngày.
 - Kiểm tra dự báo thời tiết thường xuyên
- Theo dõi Cục Khí tượng Cảnh báo Đợt Nắng nóng tại www.bom.gov.au hoặc thông qua ứng dụng của Cục và đăng ký để nhận cảnh báo sức khỏe về nhiệt độ của Bộ Y tế tại www.health.vic.gov.au/subscribe.



Tránh bị mất nước vào những ngày nóng

Hãy uống nước trước khi quý vị cảm thấy khát, đặc biệt là khi ở ngoài trời và hoạt động thể chất.

- Mang theo một chai nước đầy mỗi khi ra khỏi nhà.
- Hãy chú ý các dấu hiệu mất nước như cảm thấy khát nước, choáng váng, khô miệng, mệt mỏi, nước tiểu sẫm màu, có mùi nồng hoặc đi tiểu ít hơn bình thường.



Hỏi thăm gia đình, bạn bè và hàng xóm

Một cuộc gọi ngắn có thể tạo ra sự khác biệt lớn. Hãy cho mọi người biết quý vị vẫn ổn hoặc hỏi thăm những người dễ bị ảnh hưởng hoặc những người có thể cần sự hỗ trợ của quý vị trong những ngày nắng nóng khắc nghiệt.

Những người dễ bị ảnh hưởng nhất là:

- Người trên 65 tuổi
- Phụ nữ mang thai, trẻ nhỏ và trẻ sơ sinh
- Người có vấn đề sức khỏe cấp tính hoặc mãn tính
- Người bị cô lập với xã hội.



Tìm hiểu thêm tại
betterhealth.vic.gov.au/extreme-heat

