

อากาศที่ร้อนจัด นั้นเป็นอันตราย

ในรัฐวิกตอเรีย อากาศที่ร้อนจัดมีความเสี่ยงมากกว่าผิวไหม้แดด อาจทำให้โรคประจำตัวแย่ลงหรือทำให้เกิดปัญหาสุขภาพที่อาจถึงแก่ชีวิตได้ เช่น โรคลมแดด เพื่อให้คุณและผู้อื่นปลอดภัย สิ่งสำคัญคือต้องเตรียมตัวตั้งแต่นั้น ๆ

อยู่อย่างปลอดภัยท่ามกลางอากาศร้อนด้วยเคล็ดลับง่าย ๆ สี่ข้อนี้



ทำตัวให้เย็นสบายในวันที่อากาศร้อน

ทำตัวให้เย็นสบายเมื่ออยู่ที่บ้าน

- ใช้เครื่องปรับอากาศหรือพัดลม
- สวมเสื้อผ้าที่บางเบาและหลวม
- รักษาผิวให้ชุ่มชื้นโดยการใช้ขวดสเปรย์หรือฟองน้ำชุบน้ำหมาด ๆ และโดยการอาบน้ำเย็น
- ปกป้องผิวหนังภายนอกสูงกว่าภายในอาคาร ป้องกันไม่ให้ความร้อนเข้ามาในบ้านของคุณโดยใช้มู่ลี่และผ้าม่าน
- หากคุณต้องออกไปข้างนอก ให้พิจารณาหาเวลาอยู่ในที่เย็น ๆ หรืออาคารที่เปิดเครื่องปรับอากาศบ้าง



วางแผนล่วงหน้า

เมื่อวางแผนทำกิจกรรมกลางแจ้ง

- ยกเลิกหรือกำหนดเวลาทำกิจกรรมใหม่ในช่วงเวลาที่เย็นกว่าของวัน
 - ตรวจสอบพยากรณ์อากาศอย่างสม่ำเสมอ
- ตรวจสอบคำเตือนคลื่นความร้อนของกรมอุตุนิยมวิทยาที่ www.bom.gov.au หรือผ่านแอปของกรม และสมัครสมาชิกเพื่อรับคำเตือนด้านสุขภาพเมื่ออากาศร้อนของกระทรวงสาธารณสุขที่ www.health.vic.gov.au/subscribe



ระวังไม่ให้ร่างกายขาดน้ำในวันที่อากาศร้อน

ให้ดื่มน้ำตลอดก่อนที่คุณจะรู้สึกกระหายน้ำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากอยู่กลางแจ้งและทำกิจกรรมที่ใช้ร่างกาย

- พกขวดน้ำที่มีน้ำเต็มขวดไปด้วยทุกครั้งที่คุณออกจากบ้าน
- สังเกตสัญญาณของการขาดน้ำ เช่น รู้สึกกระหายน้ำ เวียนศีรษะ ปากแห้ง เหนื่อยล้า ปัสสาวะมีสีเข้มและมีกลิ่นแรง หรือปัสสาวะได้น้อยกว่าปกติ



ติดตามถามไถ่ครอบครัว เพื่อน และเพื่อนบ้าน

แค่การติดต่อไปสั้น ๆ ก็อาจสร้างผลลัพธ์ที่แตกต่างได้มาก แจ้งให้คนอื่นทราบว่า คุณโอเค หรือติดตามถามไถ่ผู้ที่มีความเสี่ยงสูงกว่า หรือผู้ที่อาจต้องการความช่วยเหลือจากคุณในช่วงวันที่อากาศร้อนจัด ผู้ที่มีความเสี่ยงมากที่สุด ได้แก่

- ผู้ที่มีอายุมากกว่า 65 ปี
- สตรีมีครรภ์ เด็กเล็ก และทารก
- ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพแบบเฉียบพลันหรือเรื้อรัง
- ผู้ที่มีความโดดเดี่ยวทางสังคม



เรียนรู้เพิ่มเติมได้ที่
betterhealth.vic.gov.au/extreme-heat

