



Ý kiến cố vấn về sức khỏe

Duy trì sức khỏe trong thời tiết nóng

Mọi người

- > Hãy uống nhiều chất lỏng
- > Hãy cố gắng ở trong nhà có quạt máy hoặc máy điều hòa nhiệt độ hoạt động
- > Nếu quý vị phải đi ra ngoài, hãy đi vào buổi sáng sớm hoặc vào buổi chiều tối hoặc đi trong bóng im
- > Hãy mặc y phục có màu nhạt, rộng thoải mái và đội mũ khi ra ngoài
- > Hãy luôn luôn dùng nhiều kem chống nắng
- > Đừng vận dụng thể lực nhiều ở bên ngoài khi thời tiết rất nóng
- > Để giúp quý vị ngủ hãy dùng thiết bị phun sương nước lên mặt và cơ thể quý vị
- > Hãy tiếp tục dùng bất cứ loại y dược nào mà quý vị thường dùng ngay cả trong trường hợp quý vị cảm thấy không khỏe vì sức nóng

Trẻ sơ sinh và trẻ em

- > Trẻ sơ sinh và trẻ em cần sự trông nom cẩn thận trong thời tiết nóng vì các em có thể chóng bị bệnh
- > Nhiệt độ bên trong xe hơi có thể trở nên nóng một cách nguy hiểm - đừng bao giờ để trẻ sơ sinh, trẻ em hoặc thú vật nuôi làm kiếng một mình trong xe ngay cả trong trường hợp máy điều hòa nhiệt độ đang hoạt động
- > Nếu quý vị mang thai hoặc đang cho con bú sữa mẹ thì quý vị nên uống nhiều nước hơn bình thường
- > Hãy luôn luôn mang giày khi ra ngoài trong những ngày thời tiết nóng - mặt đất có thể làm phỏng bàn chân của trẻ sơ sinh hoặc trẻ em của quý vị một cách dễ dàng

Người già cả

- > Hãy kiểm tra tình trạng của người già cả ít nhất hai lần mỗi ngày đặc biệt trong trường hợp họ sống một mình
- > Hãy đảm bảo rằng người già cả dùng máy điều hòa nhiệt độ trong thời tiết nóng – hãy luôn luôn kiểm tra để biết máy điều hòa nhiệt độ đang vận hành chức năng làm mát ('cool')

Nhà của quý vị

- > Giữ cho nhà quý vị mát bằng cách khép màn, rèm và cửa sổ vào ban ngày
- > Nếu an toàn, hãy mở cửa sổ ban đêm để không khí mát vào nhà
- > Mặc càng ít y phục càng tốt khi ở trong nhà của quý vị cho mát
- > Vi khuẩn có thể phát triển rất nhanh trên thực phẩm trong thời tiết nóng và làm cho quý vị bị bệnh – hãy giữ tất cả thực phẩm tươi trong tủ lạnh
- > Súc vật có thể bị sức nóng hành hạ và thậm chí có thể chết vào những ngày rất nóng vì vậy hãy giữ chúng trong nhà hoặc bảo đảm rằng chúng có bóng mát trong vườn và luôn luôn để sẵn nhiều nước cho chúng uống

Sẵn có sự giúp đỡ

- > Nếu quý vị nghĩ rằng mình bị bệnh:
 - o Hãy nói cho dược sĩ địa phương của quý vị biết hoặc hãy gọi điện thoại cho Bác Sĩ Toàn Khoa của quý vị
 - o Hãy gọi *Dịch Vụ Y Tế Trực Tiếp của Nước Úc (healthdirect Australia)* qua số 1800 022 222
 - o Người già cả có thể đăng ký với Hội Hồng Thập Tự (Red Cross) và một tình nguyện viên sẽ gọi 3 lần một ngày để kiểm tra tình trạng sức khỏe của người già cả có tốt hay không. Hãy đăng ký bằng cách gọi số điện thoại 1800 188 071

Nếu quý vị bị bệnh quá nặng hãy đến bệnh viện gần nơi quý vị cư ngụ nhất hoặc gọi điện thoại số 000 để dùng xe cứu thương

This document can be made available in alternative formats on request for a person with disability.

© Department of Health 2018

Copyright to this material is vested in the State of Western Australia unless otherwise indicated. Apart from any fair dealing for the purposes of private study, research, criticism or review, as permitted under the provisions of the *Copyright Act 1968*, no part may be reproduced or re-used for any purposes whatsoever without written permission of the State of Western Australia.

healthywa.wa.gov.au