

CHỐNG NÓNG

Các mẹo vật lạnh mạnh giúp an toàn trong mùa nóng

- Uống nhiều nước
- Thu xếp các sinh hoạt trong ngày để tránh nóng – tránh ở ngoài trời trong khoảng 11 giờ sáng đến 5 giờ chiều
- Giảm thiểu vận động
- Tránh uống rượu, nước ngọt hoặc thức uống nóng
- Kiểm tra những người thân, hàng xóm và bạn bè cao niên, nhất là khi họ ở một mình
- Mặc quần áo màu nhạt, rộng rãi làm từ sợi thiên nhiên như bông vải (cotton)
- Tắm nước mát
- Làm mát nhà của bạn bằng cách che mát cửa sổ, đóng màn cửa; và mở cửa sổ vào ban đêm (nếu an toàn) để không khí mát tràn vào
- Nếu bạn có máy điều hòa không khí, nhớ kiểm tra máy chạy tốt trước khi sử dụng
- Nếu bạn không có máy điều hòa không khí, hãy đến các nơi mát mẻ như thư viện, trung tâm mua sắm hoặc rạp xi nê. Nhớ đi sớm, để khỏi ở ngoài trời vào giữa trưa.

Nếu bạn không hiểu rõ tiếng Anh, hãy điện thoại Dịch vụ Thông dịch & Phiên dịch qua số 131 450



Health

VIETNAMESE

Các triệu chứng của cảm nắng là gì?

- Choáng váng
- Rất khát nước
- Bối rối và kém phối hợp vận động
- Nhức đầu
- Da khô
- Buồn nôn hoặc nôn mửa
- Té xỉu
- Bất tỉnh

Nếu có ai bị các triệu chứng nói trên:

- Đưa họ vào chỗ mát
- Dùng nước lạnh để đắp mát cho họ
- Nếu họ còn tỉnh táo, khuyên họ uống nước
- Gọi ba số không (000) và yêu cầu xe cứu thương

Muốn biết thêm thông tin về cách giữ sức khỏe trong mùa nóng, xem www.health.nsw.gov.au hoặc www.mhcs.health.nsw.gov.au