Giữ sức khỏe khi trời nóng

Tiếng Việt / Vietnamese

- Xem dự báo thời tiết để biết khi nào thời tiết sẽ nóng
- Uống nhiều nước
- Sử dụng quạt hoặc máy điều hòa (để chế độ ‘mát’)
- Làm hạ nhiệt độ bằng cách tắm bồn hoặc vòi sen
- Tránh đi ra ngoài khi trời quá nóng
- Nếu ra ngoài, mặc quần áo màu nhạt, rộng rãi. Đội nón và thoa kem chống nắng (SPF50+). Thoa lại kem chống nắng sau mỗi 2 tiếng.
- Kéo rèm, màn sáo, và đóng cửa sổ để giữ cho nhà được mát
- Mở cửa sổ vào buổi tối cho không khí mát vào (nếu an toàn)
- Hỏi thăm gia đình, bạn bè và những người già
- Tránh đưa em bé và các cháu nhỏ ra ngoài khi trời quá nóng
- Không bao giờ để trẻ em và thú nuôi trong xe đang đậu
- Tránh sử dụng địu em bé khi trời rất nóng, vì em bé có thể bị quá nóng
- Nếu quý vị cảm thấy không khỏe, hãy nói cho dược sĩ hoặc bác sĩ của quý vị biết

Nếu quý vị hoặc một người nào đó quý vị biết cảm thấy rất mệt, hãy đi bịnh viện hoặc gọi 000 để xe cứu thương đến

000 EMERGENCY

Để biết thêm thông tin, vào:

www.sahealth.sa.gov.au/healthyintheheat

Public I1-A1

This document has been reviewed and endorsed by SQCAG* for consumers and the community November 2018

© Department for Health and Wellbeing, Government of South Australia.
All rights reserved. FIS: 18104.6. November 2018.

Interpreter

CC BY NC ND
https://creativecommons.org/licenses

Government of South Australia
SA Health