

Trời nóng

có thể nguy hiểm

Mọi người đều có thể bị ảnh hưởng bởi thời tiết nóng bức

Tránh ở ngoài trời vào lúc nóng nhất trong ngày được càng nhiều càng tốt. Nếu quý vị phải đi ra ngoài, hãy tìm chỗ mát hoặc nơi tránh nắng.

Giữ nhà quý vị mát mẻ bằng cách đóng các màn cửa và màn hình để cản ánh nắng mặt trời và mở quạt hoặc máy điều hòa không khí.

Giới hạn hoạt động thể chất, như làm việc nhà hoặc tập thể dục, vào lúc sáng sớm khi trời mát hơn.

Uống nước đều đặn trong ngày ngay cả khi quý vị không cảm thấy khát, và mang theo chai nước khi đi ra ngoài.

Cho trẻ dưới 6 tháng tuổi bú sữa thường xuyên hơn.

Đối với trẻ em lớn hơn, hãy cho em uống nước thường xuyên để giúp em có đủ nước.

Không bao giờ để trẻ sơ sinh hoặc trẻ nhỏ một mình trong xe hơi.

Hỏi bác sĩ về cách chăm sóc sức khỏe của quý vị khi trời nóng, nếu quý vị có bệnh mãn tính, đang dùng thuốc men thường xuyên, hoặc bị hạn chế lượng nước uống vào.

Giữ liên lạc với gia đình và bạn bè.

Để biết thêm các khuyến cáo: health.nsw.gov.au/beattheheat

