

ĐỢT NÓNG

DANH SÁCH KIỂM TRA

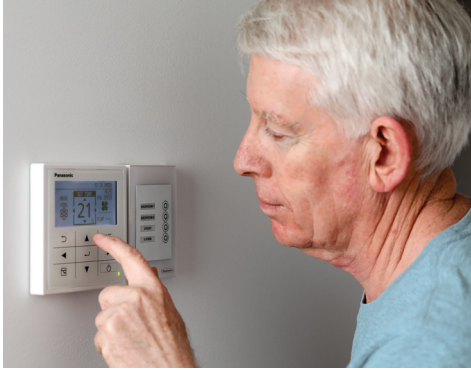


Government
of South Australia



SES
RESCUE

Vietnamese | Tiếng Việt



Trước một đợt nóng

- ☐ Lên kế hoạch trước để tránh ra ngoài vào thời điểm nóng hơn trong ngày
- ☐ Chuẩn bị một căn phòng mát mẻ trong nhà của bạn bằng cách sử dụng máy lạnh, quạt, màn hoặc rèm
- ☐ Tìm một nơi mát mẻ trong khu vực của bạn, nơi bạn có thể đến; một trung tâm mua sắm hoặc thư viện công cộng
- ☐ Biết các dấu hiệu của bệnh liên quan đến nắng nóng như mất nước
- ☐ Có đủ thức ăn, đồ uống và thuốc men cho gia đình và vật nuôi
- ☐ Luôn cập nhật các cảnh báo về các đợt nóng trên đài phát thanh, truyền hình và phương tiện truyền thông xã hội
- ☐ Lập kế hoạch làm thế nào bạn sẽ giữ cho thú cưng của bạn mát mẻ và khỏe mạnh

Giữ mát

- ☐ Hãy đóng cửa sổ, rèm và màn cửa vào buổi sáng
- ☐ Hãy sử dụng máy điều hòa không khí của bạn ở chế độ mát
- ☐ Hãy thực hiện bất kỳ hoạt động ngoài trời nào khi trời mát hơn
- ☐ Hãy mặc quần áo rộng rãi sáng màu, đội mũ có vành, áo chống nắng và thoa kem chống nắng khi ra ngoài
- ☐ Hãy tắm nước mát hoặc dùng khăn ướt nhỏ, túi chườm mát hoặc bình xịt
- ☐ Hãy ngủ trong căn phòng mát nhất trong nhà
- ☐ Hãy làm nhiều bát nước, chỗ mát và bóng râm cho thú cưng của bạn

Uống đủ nước

- ☐ Hãy uống nhiều nước. Hãy mang theo nước bên mình.
- ☐ Hãy uống ít cà phê, trà, rượu, nước ngọt hoặc nước tăng lực

Kiểm tra

- ☐ Trẻ nhỏ, người lớn tuổi và những người có những bệnh nhất định luôn uống đủ nước
- ☐ Gia đình, hàng xóm và bạn bè đang sử dụng máy lạnh hoặc quạt của họ để làm mát

Mức Cảnh báo Đợt Nóng



Lưu ý



Theo dõi &
Hành động



Cảnh báo
Khẩn cấp

Để biết thêm thông tin, hãy
quét mã QR, hãy truy cập
ses.sa.gov.au/heatwave



Số gọi khẩn cấp khi
có đe dọa tính mạng
000

Số gọi hỗ trợ
khẩn cấp
132 500

Để biết thêm
thông tin, hãy gọi
1800 362 361