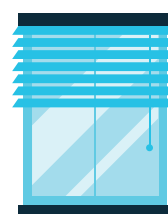


Chuẩn bị cho thời tiết khắc nghiệt

Sóng nhiệt và mất điện

- Dự trữ nước và hàng tạp hóa, đặc biệt là thực phẩm không cần tủ lạnh hoặc nấu chín.
- Dự trữ thuốc và bảo quản thuốc an toàn ở nhiệt độ đề xuất.
- Đi khám bác sĩ để kiểm tra xem có cần thay đổi thuốc của quý vị khi thời tiết nắng nóng quá mức không
- Kiểm tra xem quạt hoặc máy điều hòa không khí của quý vị có hoạt động tốt không. Bảo dưỡng máy điều hòa không khí nếu cần thiết.
- Thử làm cho nhà quý vị mát hơn bằng cách lắp đặt các tấm che cửa sổ, vải che nắng hoặc rèm bên ngoài. Để có lựa chọn chi phí thấp, hãy treo một tấm mền hoặc tấm vải tối màu bên trong để che cửa sổ.
- Lên kế hoạch cho các hoạt động vào thời điểm mát mẻ nhất trong ngày hoặc vào một ngày khác.
- Nếu phải ra ngoài, hãy đội mũ, bôi kem chống nắng và mang theo nước.
- Đảm bảo quý vị có đèn pin, điện thoại di động đã sạc đầy, đài chạy bằng pin và một số pin dự phòng.
- Nếu quý vị có con nhỏ đang bú sữa mẹ vắt ra hoặc sữa công thức, hãy chuẩn bị bộ dụng cụ cho bú khẩn cấp trong trường hợp quý vị không có điện hoặc nước sạch.



Vui lòng gửi email tới địa chỉ well@knox.vic.gov.au để có toàn bộ tài liệu tham khảo.

Bệnh liên quan đến nắng nóng

Quý vị hoặc người quen của quý vị có gặp nguy hiểm không?

Mọi người có nguy cơ mắc bệnh liên quan đến nắng nóng cao hơn nếu họ:

- Ở độ tuổi trên 65, đặc biệt là những người sống một mình
- Có bệnh như tiểu đường, bệnh thận hoặc bệnh tâm thần
- Đang dùng các loại thuốc có thể ảnh hưởng đến cách cơ thể phản ứng với nóng như thuốc dị ứng (thuốc kháng histamine), thuốc huyết áp và thuốc tim (thuốc chặn beta), thuốc co giật (thuốc chống co giật), thuốc nước (thuốc lợi tiểu), thuốc chống trầm cảm hoặc thuốc chống rối loạn tâm thần
- Sử dụng rượu bia hoặc ma túy
- Có khuyết tật
- Gặp khó khăn khi di chuyển, ví dụ những người ngồi xe lăn
- Là phụ nữ có thai hoặc đang cho con bú
- Là trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ
- Quá cân hoặc mập phì
- Làm việc hoặc tập thể dục ngoài trời
- Vừa mới đến từ vùng có khí hậu mát mẻ hơn

	Triệu chứng	Những việc nên làm
Vọp bẻ do nóng	Đau cơ Co thắt ở bụng, cánh tay hoặc chân	Ngồi yên tĩnh ở nơi mát mẻ Uống nước mát Nghỉ ngơi vài giờ trước khi trở lại hoạt động Đi khám bác sĩ nếu bị vọp bẻ kéo dài
Kiệt sức do nóng bức	Da tái nhợt và đổ mồ hôi Nhịp tim nhanh Cơ bắp bị vọp bẻ, suy nhược Chóng mặt, nhức đầu Buồn nôn, ói mửa Ngất xỉu	Đến nơi mát mẻ và nằm nghỉ Sử dụng quạt nếu có thể Uống nước mát nếu không bị ói Cởi bỏ quần áo bên ngoài Làm ướt da bằng nước mát hoặc quần áo ướt Gặp bác sĩ
Say nắng ĐÂY LÀ TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP ĐE ĐOẠ TÍNH MẠNG	Các triệu chứng tương tự như kiệt sức vì nóng, ngoại trừ việc ngưng đổ mồ hôi Tình trạng tâm thần xấu đi, ví dụ: lú lẫn Co giật Các triệu chứng giống như đột quỵ hoặc ngã quỵ Bất tỉnh	Gọi xe cứu thương - điện thoại số 000 Đưa nạn nhân đến nơi mát mẻ và đặt họ nằm xuống Cởi bỏ quần áo Làm ướt da bằng nước, quạt liên tục Đặt người bất tỉnh nằm nghiêng và làm thông đường thở cho họ

Ăn uống khi thời tiết khắc nghiệt

Khi trời nóng



Chuẩn bị bữa ăn

Dự trữ các mặt hàng thực phẩm không dễ hỏng

- Sử dụng danh sách mẫu của chúng tôi để bắt đầu mua thực phẩm có thể bảo quản được lâu trước khi ăn hoặc sử dụng.
- Mua thêm 1 hoặc 2 sản phẩm bổ sung trong chuyến đi mua sắm của quý vị để tăng dần hàng dự trữ.
- Cân nhắc mua các loại thực phẩm như:
 - Đậu khô và đậu hộp
 - Các loại hạt, thanh muesli
 - Trái cây và rau quả khô
 - Cá và thịt gia cầm đóng hộp
 - Các loại ngũ cốc như yến mạch, gạo và lúa mạch
 - Trái cây và rau quả đóng hộp
 - Súp đóng hộp và khô
 - Sữa để được lâu và sữa không phải từ động vật



- Ăn thức ăn lạnh và tươi trước.
- Làm theo các công thức nấu ăn mẫu của chúng tôi để chuẩn bị bữa ăn từ những nguyên liệu không dễ hỏng.
- Thử các công thức không cần nấu, hoặc các công thức nấu ăn sử dụng lò nướng BBQ hoặc ga nếu bị mất điện.
- Tránh sử dụng lò nướng để giữ cho nhà quý vị mát hơn.
- Nếu quý vị biết sắp có thời tiết nóng bức, hãy nấu nhiều đồ ăn trước vài ngày.

Đừng quên uống nhiều nước!

- Chuẩn bị sẵn 2-3 chai nước lớn trong tủ lạnh và những chai nước nhỏ hơn để mang theo nếu quý vị phải ra khỏi nhà.
- Uống nước thường xuyên hơn.
- Hạn chế đồ uống gây mất nước như cà phê, rượu và đồ uống có đường.

Khi bị mất điện



Giữ lạnh thực phẩm đông lạnh

- Chuyển thực phẩm từ tủ lạnh sang tủ đá.
- Nếu có, hãy đặt túi đá dưới các gói và khay đựng thực phẩm trong tủ đá và tủ lạnh nếu mất điện hơn 1 giờ.
- Đặt một tấm phủ cách nhiệt lên trên thực phẩm lạnh hoặc đông lạnh, nếu có thể.
- Chỉ mở cửa tủ lạnh và tủ đá khi thực sự cần thiết, điều này sẽ giữ nhiệt độ thực phẩm và không khí lạnh lâu hơn.



Chỉ ăn thực phẩm an toàn

- Nếu thực phẩm vẫn còn lạnh khi chạm vào (dưới 5 độ) thì có thể sử dụng an toàn.
- Nếu là thịt sống, thì phải được nấu chín và ăn khi chạm vào vẫn còn lạnh.
- Ăn thức ăn nóng trong vòng 4 giờ sau khi hâm nóng, hoặc vứt đi.
- Nếu có điện trở lại khi thực phẩm đông lạnh vẫn còn đông cứng, thì thực phẩm đó vẫn an toàn.

Vui lòng gửi email tới địa chỉ well@knox.vic.gov.au để có toàn bộ tài liệu tham khảo.

Nhắc nhở về thực phẩm

Làm thế nào để cho thức ăn của quý vị để được lâu hơn



Nhặt trái cây và rau quả xấu

Những loại trái cây và rau quả có hình dạng kỳ cục hoặc bị thâm vẫn có thể sử dụng được! Dùng trái cây và rau quả chín/cũ để làm sinh tố, nước trái cây, dưa chua và mứt.



Bảo quản thông minh

Sử dụng hộp kín để giữ thực phẩm tươi trong tủ lạnh và đảm bảo đóng kín các gói để ngăn côn trùng xâm nhập. Đưa các sản phẩm thực phẩm cũ ra phía trước của tủ lạnh hoặc tủ bếp và để những thực phẩm mới ra phía sau.



Biết nhãn thực phẩm của quý vị

Đôi khi thực phẩm vẫn an toàn để ăn sau ngày 'hạn sử dụng' miễn là nó không bị hư, xuống cấp hoặc bị thối. Ngày 'hạn sử dụng' cho quý vị biết khi nào thực phẩm không còn an toàn để ăn.



Sử dụng thức ăn thừa

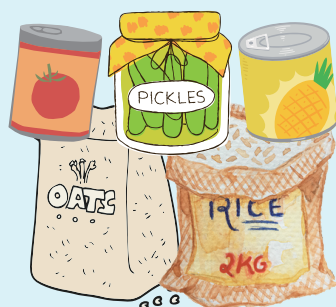
Cho vào tủ đá thức ăn thừa hoặc sử dụng chúng như một nguyên liệu trong bữa ăn khác.

Có trợ giúp nếu quý vị gặp khó khăn trong việc mua thức ăn. Quét mã này để tìm các cơ quan cứu trợ thực phẩm hoặc gọi 9298 8000 để biết thêm thông tin.

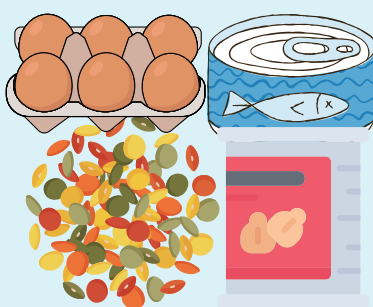


Ăn uống lành mạnh

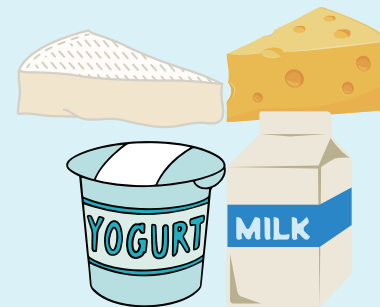
Ăn nhiều rau, trái cây và ngũ cốc nguyên hạt



Bao gồm nhiều loại thực phẩm giàu đạm, tốt cho sức khỏe



Chọn sữa, sữa chua và phô mai không thêm hương vị



Bao gồm chất béo và dầu lành mạnh



Sử dụng các loại thảo mộc và gia vị để tạo hương vị cho thực phẩm thay vì muối



Vui lòng gửi email tới địa chỉ well@knox.vic.gov.au để có toàn bộ tài liệu tham khảo.

Cho bé bú khi trời nóng

- Nếu quý vị đang cho con bú sữa mẹ, hãy đảm bảo quý vị luôn đủ nước và uống một cốc nước mỗi lần cho bú.
- Đặt một tấm vải bọc mỏng, vỏ gối hoặc tã vải sạch giữa quý vị và bé nếu tiếp xúc với da làm cho quý vị không thoải mái khi trời nóng bức.
- Đặt một miếng vải hoặc khăn lau mặt ẩm, mát vào khuỷu tay của quý vị trong khi cho bé ăn.
- Có thể thoải mái hơn khi nằm cho con bú để giảm tiếp xúc với da. Chỉ có miệng của bé và vú của quý vị cần tiếp xúc với nhau.
- Thường xuyên lau mình cho bé bằng nước ấm, hoặc tắm cho bé thường xuyên nếu chạm vào da bé có cảm giác nóng.
- Đối với bé lớn hơn, hãy xịt cho chúng bằng chai nước phun sương mịn.
- Các em bé bú sữa mẹ và bú bình không cần uống nước trừ khi trên 6 tháng tuổi. Có thể cần cho bú lượng ít hơn nhưng thường xuyên hơn.

