

Chuẩn bị ứng phó với những đợt nắng nóng

Chuẩn bị gia đình và ngôi nhà của quý vị để ứng phó với đợt nắng nóng.



Quý vị có biết?

- Các đợt nắng nóng bất thường là **hiểm họa thiên nhiên nguy hiểm nhất** ở Úc, gây ra nhiều ca tử vong hơn so với cháy rừng, lũ lụt hay bão.
- Người cao niên, trẻ nhỏ và những người có tình trạng sức khỏe kém là những người có nguy cơ bị ảnh hưởng nhiều nhất.
- Các đợt nắng nóng bất thường có thể xảy ra ở **bất cứ nơi đâu** tại Úc, ngay cả ở những vùng có khí hậu mát hơn.

Đợt nắng nóng bất thường là gì?

Đợt nắng nóng là ba ngày liên tiếp có thời tiết nóng bất thường, với nhiệt độ cao cả ngày lẫn đêm. Nguy cơ càng cao hơn khi đêm vẫn còn nóng, khiến cơ thể của quý vị khó hạ nhiệt.

Tôi có gặp nguy hiểm không?

Ai cũng có thể bị ảnh hưởng bởi các đợt nắng nóng bất thường. Những đợt nắng nóng bất thường có thể gây ra **sốc nhiệt**, một tình trạng nguy hiểm đến tính mạng khi cơ thể quá nóng và không thể tự hạ nhiệt. Trẻ nhỏ, người trên 65 tuổi, phụ nữ mang thai hoặc đang cho con bú, người lao động ngoài trời và những người mắc bệnh mãn tính là những người có nguy cơ bị sốc nhiệt nhiều nhất.



Làm thế nào để chuẩn bị ứng phó với đợt nắng nóng bất thường

Việc chuẩn bị ngay hôm nay có thể giúp quý vị an toàn hơn nếu xảy ra đợt nắng nóng bất thường. Trao đổi với mọi người trong nhà và cùng nhau chuẩn bị để mỗi người biết phải làm gì.

Để chuẩn bị ứng phó với những đợt nắng nóng bất thường, quý vị nên:



Chuẩn bị nhà cửa



Lập kế hoạch khẩn cấp



Soạn sẵn một bộ trang bị khẩn cấp



Trò chuyện với hàng xóm và cộng đồng địa phương

Thông tin cảnh báo

Hệ thống cảnh báo của Úc được các dịch vụ khẩn cấp sử dụng để thông báo mức độ rủi ro nghiêm trọng từ một đợt nắng nóng bất thường đang diễn ra. Có ba cấp độ cảnh báo để hướng dẫn các biện pháp mà quý vị nên thực hiện.



Lời khuyên



Theo dõi và Hành động



Cảnh báo khẩn cấp

Để tìm hiểu thêm, hãy truy cập trang mạng

getready.gov.au/vietnamese



Australian Government
National Emergency
Management Agency

Chuẩn bị nhà cửa



- Lắp đặt hoặc bảo trì quạt và máy điều hòa không khí.
- Sử dụng rèm cửa và màn che cửa sổ.
- Cải thiện khả năng cách nhiệt và bịt kín các khe hở để ngăn không khí nóng xâm nhập.

Lập kế hoạch khẩn cấp



Trao đổi với gia đình về những việc cần làm nếu có đợt nắng nóng bất thường.

Chuẩn bị ngay hôm nay có thể giúp quý vị an toàn và giảm căng thẳng khi có đợt nắng nóng. Viết xuống để giúp mọi người trong nhà biết phải làm gì.

Kế hoạch khẩn cấp là một tài liệu bằng văn bản. **Dưới đây là những điều cần có trong kế hoạch ứng phó với đợt nắng nóng:**

Quý vị sẽ gọi cho ai trong tình huống khẩn cấp?

- Lập danh sách gồm các số điện thoại quan trọng trong trường hợp quý vị cần giúp đỡ.

Hãy nhớ - quý vị cũng luôn có thể giúp đỡ người khác. Giữ danh sách những người trong cộng đồng của quý vị, những người có thể cần được chăm sóc đặc biệt và thường xuyên liên lạc với họ.

Quý vị có thể làm gì để giữ mát khi ở nhà?

- Đóng rèm cửa hoặc màn che vào đầu ngày
- Cải thiện lưu thông không khí bằng quạt và máy thông gió
- Uống đủ nước, mặc quần áo mỏng nhẹ, tắm vòi sen nước mát.

Quý vị có thể đến đâu để tránh nóng?

- Nếu quý vị không thể ở nhà để tránh nóng, hãy đến trung tâm mua sắm, rạp chiếu phim, thư viện hoặc trung tâm cộng đồng có máy điều hòa.
- Mang theo nước mọi lúc mọi nơi.

Thường xuyên kiểm tra các trang mạng và mạng xã hội của dịch vụ khẩn cấp của chính phủ tiểu bang và chính phủ địa phương để cập nhật thông tin về tình hình tại khu vực quý vị đang sinh sống.

Dấu hiệu cảnh báo của sốc nhiệt



Hãy cảnh giác với các triệu chứng sau ở bản thân và người khác:

- Lú lẫn, chóng mặt hoặc ngất xỉu
- Buồn nôn hoặc nôn mửa
- Đau đầu
- Chuột rút
- Nhịp tim đập nhanh
- Nhiệt độ cơ thể rất cao

Nếu ai đó có dấu hiệu sốc nhiệt, **hãy gọi 000 ngay lập tức**. Giúp họ hạ nhiệt bằng cách đặt họ nằm xuống ở nơi mát mẻ hoặc có bóng râm, cởi bỏ quần áo thừa và làm ẩm da bằng nước lạnh. Nếu hoàn toàn tỉnh táo và phản ứng được, hãy cho họ uống nước thường xuyên với lượng nhỏ.

Soạn sẵn một bộ trang bị khẩn cấp



Bộ trang bị khẩn cấp là một hộp hoặc túi đựng các vật dụng thiết yếu mà quý vị có thể chuẩn bị ngay hôm nay để sẵn sàng ứng phó nếu xảy ra đợt nắng nóng hoặc tình huống khẩn cấp khác.

Chuẩn bị ít nhất ba ngày đồ dùng cần thiết trong trường hợp quý vị phải ở nhà mà không có điện hoặc nước.

Giữ bộ trang bị khẩn cấp của quý vị ở nơi khô ráo, dễ lấy và đảm bảo mọi người trong nhà đều biết nó được cất ở đâu.



Tìm thêm thông tin ở đâu

Tìm thông tin liên hệ của các dịch vụ khẩn cấp của tiểu bang hoặc vùng lãnh thổ của quý vị.

getready.gov.au/vietnamese

Tìm hiểu cách nhận cảnh báo và chuẩn bị ứng phó với các đợt nắng nóng và các thảm họa thiên nhiên khác.

Trong đợt nắng nóng, hãy lắng nghe các cảnh báo và cập nhật tin tức địa phương trên đài phát thanh ABC hoặc SBS.

Gọi **131 450** để liên hệ Dịch vụ Thông tin và Phiên dịch Quốc gia (TIS).

