

Vui chơi trách nhiệm Thông minh đón hè

Dù cho bạn đang ở dưới nắng, ở dưới nước hay đang trên đường vào mùa hè này, hãy luôn giữ cho cơ thể mát mẻ và khỏe mạnh.

#SUMMERDONERIGHT



Ambulance
Victoria



MẸO ĐỂ VƯỢT QUA CÁI NÓNG MÙA HÈ NÀY.



Uống đủ nước

Uống nước nhiều lần trong ngày. Mang một chai nước bên mình. Uống rượu có trách nhiệm.



Chăm sóc người khác

Đề mắt đến những người lớn tuổi, là người sống một mình và trẻ em.



Trông chừng xung quanh vùng nước sâu

Giám sát trẻ em và để mắt đến bạn bè khi đi bơi và ở gần nước. Luôn luôn trong khu vực cấm cờ ở bãi biển.



Ô tô "tử thần"

Không bao giờ để trẻ em, người lớn tuổi hoặc vật nuôi trong xe đang đỗ.



Giữ mát cho cơ thể

Sử dụng điều hòa và quạt nếu có. Bảo vệ bản thân khỏi ánh nắng mặt trời, đội mũ và bôi kem chống nắng. Tránh ra ngoài vào thời điểm nóng nhất trong ngày.

Sốc nhiệt là tình trạng khẩn cấp, đe dọa đến tính mạng

Nếu bạn hoặc người khác đang bị co giật, lú lẫn hoặc các triệu chứng giống như đột quỵ, ngã quỵ hoặc bất tỉnh, hãy liên hệ với Triple Zero (000) ngay lập tức.

Nếu bạn cần chăm sóc khẩn cấp nhưng không đe dọa đến tính mạng: Hãy liên hệ với **Phòng cấp cứu ảo Victoria (24/7)** www.vved.org.au

Hãy truy cập một **Phòng khám cấp cứu** www.betterhealth.vic.gov.au/urgent-care-clinics

Bạn cũng có thể nhận được sự giúp đỡ từ **Y tá trực tổng đài (24/7)** 1300 60 60 24, y tế địa phương của bạn chẳng hạn như **được sĩ** hoặc **bác sĩ**.



AmbulanceVictoria