ĐỢT NẮNG NÓNG LÀ GÌ?

Melbourne nổi tiếng có những đợt nắng nóng. Đợt nắng nóng là những lúc thời tiết nóng nực bất thường và khó chịu, có thể ảnh hưởng đến sức khỏe con người, cơ sở hạ tầng cộng đồng như nguồn điện và dịch vụ chuyên chở công cộng. Vào những ngày nắng nóng gay gắt, chúng ta thường mất nước nhanh hơn chúng ta nhận ra và điều quan trọng là phải điều chỉnh hành vi của mình để ngăn ngừa bị căng thẳng do sức nóng.

Tài liệu này đã được soạn thảo để cung cấp cho quý vị tài liệu, lời khuyên và thông tin thêm về cách thức khắc phục sức nóng.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ TRÁNH NÓNG TRONG NHÀ TÔI?

- Quý vị không cần phải làm mát toàn bộ căn nhà khi trời nắng nóng bức. Nếu có máy điều hòa không khí hoặc quạt, quý vị chỉ nên mở máy điều hòa không khí hoặc quạt ở những phòng mát nhất trong nhà.
- Đóng và che các cửa sổ để giảm sức nóng nắng mặt trời.
- Nếu nhiệt độ giảm vào ban đêm, hãy cân nhắc mở cửa sổ để không khí mát tràn vào.
- Giảm sử dụng lò nướng trong đợt nắng nóng vì lò nướng có thể làm nóng nhà quý vị.
- Tránh bị nóng bằng cách đắp khăn ướt lên cổ, ngâm chân vào nước lạnh và tắm vòi hoa sen nước mát.
- Nếu nhà quý vị quá nóng để có thể thoải mái ở trong đó, hãy tìm nơi trú ẩn ở nơi mát mẻ (xem ở mặt sau tài liệu này).

NHỮNG NƠI MÁT MẺ

Nếu nơi quý vị đang sống quá nóng, hãy cân nhắc đi đến trung tâm mua sắm có máy lạnh, thư viện, rạp chiếu phim hoặc địa điểm mát mẻ khác liệt kê trên bản đồ những nơi mát mẻ của chúng tôi. Quý vị cũng có thể đến thăm bạn bè hoặc thân nhân có máy điều hòa không khí trong nhà họ.

Muốn biết các sự kiện trong nhà diễn ra trên toàn thành phố, hãy truy cập: **whatson.melbourne.vic.gov.au**

HÃY ĐỂ Ý ĐẾN BẢN THÂN VÀ NGƯỜI KHÁC

Thường xuyên thăm hỏi những người khác, đặc biệt là người có nguy cơ cao nhất, chẳng hạn như hàng xóm sống một mình, người già, người khuyết tật, thanh niên, người bị bệnh và bà mẹ mang thai / cho con bú. Hãy truy cập Kênh Sức khỏe Tốt Hơn (Better Health Channel) (**betterhealth.vic.gov.au**) để biết thêm thông tin.

Nếu quý vị dùng thuốc, hãy nhớ bảo quản thuốc ở nơi mát mẻ và làm theo hướng dẫn bảo quản trên bao bì. Nếu không chắc, hãy hỏi bác sĩ.

Thời tiết nóng bức cũng có thể ảnh hưởng đến tâm trạng của quý vị và góp phần gây ra cảm giác cô đơn. Điều quan trọng là phải giữ liên lạc trong thời gian này và liên lạc với những người thân yêu. Muốn biết thêm thông tin về giữ liên lạc chặt chẽ hơn trong đợt nắng nóng, hãy truy cập: **redcross.org.au/emergencies/resources/**

Để được hỗ trợ sức khỏe tâm thần miễn phí, bảo mật, hãy liên lạc với:
Beyond Blue: 1300 22 4636
Lifeline: 13 11 14

CĂNG THẲNG DO SỨC NÓNG LÀ NHƯ THẾ NÀO?

Các bệnh liên quan đến sức nóng xảy ra khi cơ thể không thể tự làm mát. Các dấu hiệu bị căng thẳng do sức nóng bao gồm:

- chóng mặt
- ngất xỉu
- mạch nhanh
- lưỡi khô, sưng
- buồn nôn
- nhức đầu
- lú lẫn
- nôn mửa
- co giật.

Nếu quý vị đang bị các triệu chứng này, điều quan trọng là phải đi bác sĩ/bệnh viện. Muốn biết thêm thông tin về cách nhận ra và điều trị căng thẳng do sức nóng, hãy truy cập: **betterhealth.vic.gov.au**

Đối với các tình huống khẩn cấp đe dọa đến tính mạng, hãy gọi 000

Để được tư vấn về sức khỏe 24/24, liên lạc với:
Y TÁ TRỰC (NURSE-ON-CALL) 1300 60 60 24

LÀM THẾ NÀO ĐỂ PHÒNG NGỪA BỊ CĂNG THẲNG DO SỨC NÓNG

- Lập kế hoạch cho các hoạt động vào thời điểm mát mẻ nhất trong ngày hoặc dời sang một ngày khác.
- Không bao giờ để trẻ em, người già hoặc thú cưng trong xe hơi.
- Ăn bữa ít hơn, thường xuyên hơn và các bữa ăn nguội như xà-lách.
- Mặc quần áo để khỏi bị nóng như mặc quần áo mỏng, nhẹ và che nắng. Hãy sinh hoạt chậm lại và tránh hoạt động tốn sức, trước, trong và sau đợt nắng nóng vì cơ thể có thể mất ba ngày mới bình phục.
- Tìm bóng râm, thoa kem chống nắng và nghỉ xả hơi thường xuyên nếu ở ngoài trời.
- Uống nước mát thường xuyên ngay cả khi không khát. Tránh uống rượu bia vì rượu bia có tác dụng làm mất nước.

Muốn biết thêm thông tin, hãy truy cập **melbourne.vic.gov.au/heatwave**

LỜI THỪA NHẬN NHỮNG NGƯỜI GÌN GIỮ XƯA NAY

Thành phố Melbourne trân trọng ghi nhận những Chủ sở hữu Xưa nay của vùng đất mà chúng tôi cai quản, các dân tộc Wurundjeri Woi-wurrung và Bunurong / Boon Wurrung của Xứ sở Kulin và bày tỏ lòng tôn kính đối với các Trưởng lão của họ trong quá khứ và hiện tại.

Chúng tôi ghi nhận và ca ngợi mối liên hệ tinh thần, văn hóa và chính trị không gián đoạn mà họ đã duy trì ở địa điểm độc đáo này trong hơn 2000 thế hệ.

Chúng tôi chấp nhận lời mời trong Tuyên bố Uluru từ trái tim và cam kết cùng nhau sánh bước xây dựng tương lai tốt đẹp hơn.

CÒN THÚ CƯNG CỦA TÔI THÌ SAO?

Đảm bảo thú cưng của quý vị có nước sạch, mát mẻ và bóng râm (nếu ở ngoài trời).
Quý vị cũng có thể:

- Làm đông lạnh các khối đá lạnh có thức ăn cho thú cưng trong đó để giữ cho thú cưng của quý vị được mát mẻ.
- Giữ thú cưng của quý vị ở trong nhà nếu có thể.
- Cung cấp khăn ướt hoặc túi chườm đá cho thú cưng nằm lên.
- Cho đá cục vào bát/chậu nước của thú cưng.
- Tránh đi bộ trên vỉa hè vào những ngày nắng nóng. Nếu mặt đất quá nóng khiến quý vị không thể đặt mu bàn tay lên đó tức là nó quá nóng cho bàn chân thú cưng. Vì sức khỏe của cả hai, hãy chỉ đi dạo vào buổi sáng sớm và/hoặc lúc trời vừa sập tối nếu có thể.

Không bao giờ để thú cưng của quý vị trong xe hơi nóng. Nếu nhìn thấy thú cưng trong xe hơi nóng, quý vị hãy gọi 000.

Muốn biết thêm thông tin, hãy truy cập: **melbourne.vic.gov.au/heatwave**

MUỐN BIẾT THÊM THÔNG TIN

Muốn biết thêm thông tin về kế hoạch đối phó với đợt nắng nóng của Thành phố Melbourne, bản đồ các trụ nước uống và địa điểm mát mẻ cũng như các tài liệu chống đợt nắng nóng khác, hãy truy cập **melbourne.vic.gov.au/heatwave**

Muốn biết thêm thông tin về các đợt nắng nóng, ngăn ngừa bệnh tật liên quan đến sức nóng và an toàn thực phẩm do mất điện khẩn cấp, hãy tham khảo Bộ Y tế: **health.vic.gov.au/environmental-health/extreme-heat-and-heatwaves**

ĐỐI VỚI CÁC TÌNH HUỐNG CẤP CỨU: 000

Để được tư vấn về sức khỏe 24/24, liên lạc với:
Y TÁ TRỰC (NURSE-ON-CALL): 1300 60 60 24

Muốn biết thêm thông tin, hãy truy cập: **emergencyprepare.com.au/heatwave**

Bản dịch

THÀNH PHỐ AN TOÀN SỨC NÓNG

THƯ VIỆN

Thư viện có thể cung cấp nơi nghỉ ngơi tuyệt vời để tránh thời tiết nóng nực. Hãy đọc sách hoặc tạp chí để thư giãn, tham gia hội thảo hoặc trò chuyện với đội ngũ nhân viên thân thiện trong khi tận hưởng cơ sở vật chất tại các thư viện của Thành phố Melbourne:
Thư viện Thành phố (E4) 1, **Thư viện East Melbourne** (G4) 2, **Thư viện Kathleen Syme** (E2) 3, **Thư viện tại the Dock** (C5) 4, **Thư viện North Melbourne** (D3) 5, **Thư viện Southbank** (E5) 6, **Thư viện narrm ngarrgu và Dịch vụ Gia đình** (E3) 7

Thời gian mở cửa kéo dài
Khi dự báo có đợt nắng nóng gay gắt hoặc cực độ, thư viện tại the Dock, thư viện Kathleen Syme và narrm ngarrgu sẽ mở cửa lâu hơn đến 9 giờ tối.

Muốn biết giờ mở cửa tổng quát và biết thêm thông tin, vui lòng truy cập:
melbourne.vic.gov.au/libraries

TRUNG TÂM CỘNG ĐỒNG

Các nhà láng giềng là trung tâm do thiện nguyện viên điều hành, tại đây quý vị có thể tham gia các sinh hoạt, sự kiện và lớp học trong nhà.
Melbourne có một số nhà láng giềng như vậy:
Trung tâm Học tập Khu Láng giềng Carlton (F2) 8, **Trung tâm** (D3) 9, **Nhà Láng giềng Kensington** (B2) 10, **Ngôn ngữ & Học tập North Melbourne** (C2) 11

Muốn biết thêm thông tin, hãy truy cập trang mạng của mỗi Nhà Láng giềng.

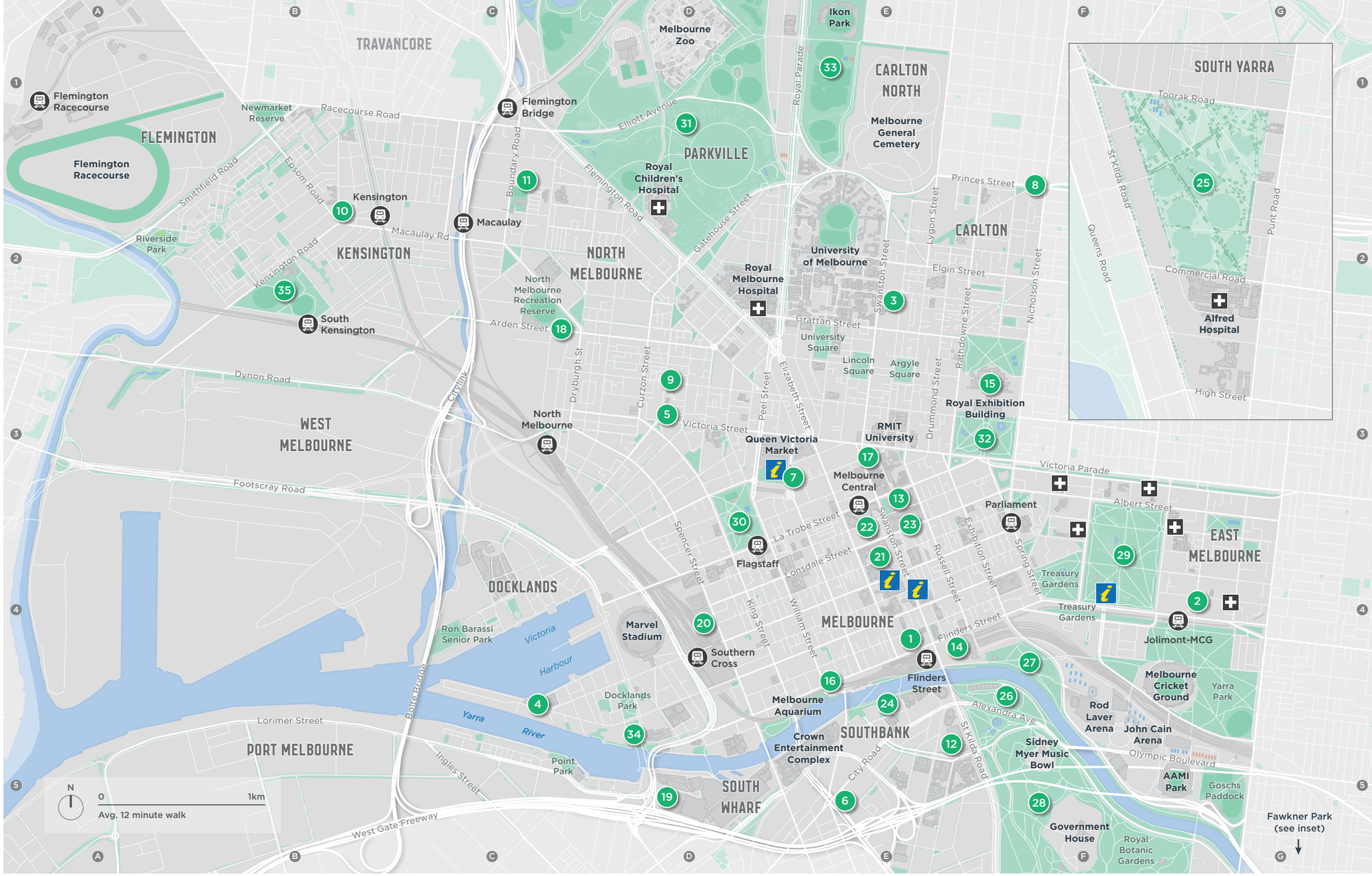
Trang thông tin Khu Láng giềng
Mỗi Khu Láng giềng có trang thông tin kỹ thuật số riêng, tại đây quý vị có thể tìm thấy thông tin, sự kiện và hỗ trợ địa phương.

Hãy truy cập **participate.melbourne.vic.gov.au/neighbourhoods** để biết thêm thông tin và tìm trang thông tin của quý vị.

CÁC HOẠT ĐỘNG BÊN TRONG NHÀ

Các hoạt động bên trong nhà miễn phí bao gồm **Phòng Trưng bày Toàn quốc Victoria** (E5) 12, **Thư viện Tiểu bang Victoria** (E3) 13 hoặc **ACMI** (E4) 14. **Bảo tàng viện Melbourne** (F3) 15 và **Bảo tàng viện Di trú** (E4) 16 có vé vào cửa giá thấp và nếu quý vị thích bơi lội, hãy đến Hồ bơi **Melbourne City Baths** (E3) 17 hoặc Hồ bơi **North Melbourne** (C2) 18.

Trung tâm mua sắm cũng là nơi để nghỉ ngơi. Hãy tìm những địa điểm mát mẻ này tại **DFO Southwharf** (D5) 19 hoặc **DFO Southern Cross** (D4) 20,



Emporium Melbourne (E4) 21, **Melbourne Central** (E4) 22, **QV Retail** (E4) 23 hoặc **Southbank** (E5) 24.

CÔNG VIÊN VÀ VƯỜN TƯỢC

Nếu quý vị muốn ở ngoài trời, hãy tìm khu vực râm mát ở một trong số nhiều công viên và khu vườn tược như:

Công viên Fawkner 25
Khu vườn Alexandra (F4) 26
Birrarung Marr (F4) 27
Khu Công viên Domain (F5) 28
Khu vườn Fitzroy (F4) 29
Khu vườn Flagstaff (D3) 30
Công viên Royal (D1) 31
Khu vườn Carlton (E3) 32
Công viên Princes (E1) 33
Công viên Docklands (D5) 34
Công viên JJ Holland (B2) 35

TUYẾN ĐƯỜNG MÁT MẺ

Tuyến đường Mát mẻ là trang mạng mà quý vị có thể truy cập khi đang di chuyển – kể cả dùng điện thoại thông minh – để vạch ra hành trình quý vị đi đến bất kỳ điểm đến nào quý vị chọn trong toàn thành phố. Tuyến đường Mát mẻ có tính đến thời gian trong ngày, kiến trúc thành phố và khu vực lân cận để lập bản đồ tuyến đường đã được bảo vệ tốt nhất khỏi ánh nắng mặt trời và sức nóng.

Công cụ này có tại **coolroutes.com.au** và **melbourne.vic.gov.au/heatwave**

MUỐN BIẾT THÊM THÔNG TIN

Hiện có các bản đồ các địa điểm mát mẻ cho từng khu vực dân cư trong Thành phố Melbourne.

Muốn truy cập thông tin này, cùng thông tin và tài liệu bổ sung về cách ứng phó với đợt nắng nóng, hãy truy cập:
melbourne.vic.gov.au/heatwave