



Vui có trách nhiệm **Thông minh đón hè**

Cho dù bạn đang ở dưới ánh nắng mặt trời, dưới nước hay ở trên đường vào mùa hè này, hãy luôn giữ mình mát mẻ và an toàn.

#SUMMERDONERIGHT



**Ambulance
Victoria**



MEO ĐỂ ĐẬP TAN CƠN NÓNG TRONG MÙA HÈ NÀY.



Uống đủ nước

U ng n c nhi u l n trong ngày. Mang m t chai n c bên mình. U ng r u có trách nhi m.



Chăm sóc người khác

m t n nh ng ng i l n tu i, nh ng ng i s ng m t mình và tr em.



Chú ý khi ở dưới nước

Giám sát tr em và m t n b n bè khi i b i và g n n c. Luôn luôn trong khu v c c m c b i b i n.



Ô tô "tử thần"

Không bao gi tr em, ng i l n tu i ho c v t nuôi trong xe ang .



Giữ mát cơ thể

S d ng i u hòa và qu t n u có. B o v b n thân kh i ánh n ng m t tr i, i m và bôi kem ch ng n ng. Tránh ra ngoài vào th i i m nóng nh t trong ngày.

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

N u b n ho c ng i khác b c o gi t, lú l n ho c có các tri u ch ng gi ng nh t qu , ngã qu xu ng ho c b t t nh, hãy g i t i Triple Zero (000) ngay l p t c.

N u b n c m th y không kh e, hãy g i t ng ài **NURSE-ON-CALL** theo số **1300 60 60 24**, t i g p bác sĩ ho c d c sĩ a ph ng. b i t thêm thông tin v cách gi an toàn khi n ng nóng, hãy truy c p betterhealth.vic.gov.au



AmbulanceVictoria