



LỜI KHUYÊN cho CÁC VỊ CAO NIÊN

Đương Đầu với Thời Tiết Nóng

Hơi nóng mùa hè, nhất là khi nóng cao điểm, có thể gây ra tình trạng không khỏe mạnh cho nhiều người.

❖ **Uống Nhiều Nước** - Khi thời tiết nóng, quý vị sẽ cần phải uống ngay cả khi không thấy khát. Người cao niên thường mất cảm giác khát nước ở độ tuổi này. Tránh các đồ uống có chứa chất rượu hay caffeine vì chúng có thể làm cho quý vị bị mất nước trong cơ thể. Xin hỏi ý kiến bác sĩ nếu quý vị hay bất cứ người thân nào trong gia đình quý vị được kê toa cho chế độ ăn uống hạn chế nước hay đang uống thuốc lợi tiểu.

❖ **Mặc Quần Áo Thích Hợp và Chống Nắng** - Chọn quần áo nhẹ, sáng màu, rộng rãi. Khi trời nắng nóng, một chiếc mũ rộng vành sẽ giữ cho đầu của quý vị được mát mẻ. Cháy nắng ảnh hưởng đến khả năng tự làm mát của cơ thể quý vị và là nguyên nhân gây mất nước của cơ thể, nên khi ở ngoài trời, hãy sử dụng kem chống nắng có độ SPF 15 hoặc cao hơn.

- ❖ **Hãy Ở Trong Nhà cho Mát Mẻ** - Cách hiệu quả nhất để chống hơi nóng là ở lại những nơi mát mẻ. Nếu nhà quý vị ở không có điều hòa nhiệt độ hay quạt hơi nước mát, lưu ý xem có nên đến các siêu thị hay thư viện công cộng trong vài giờ. Tắm vòi sen hay tắm bồn cũng là một cách hiệu quả để làm mát. Mở các cửa sổ để hứng gió mát, đặc biệt là vào buổi tối.
- ❖ **Giữ Liên Lạc với Bạn Bè** - Những người đặc biệt nhạy cảm với nhiệt độ, như trẻ em, các vị cao niên già yếu và những người đang dùng loại thuốc men nào đó, nên chuẩn bị sẵn sàng để đối phó với việc bị cúp điện. Nếu quý vị đặc biệt dễ bị tổn thương do sức nóng, nhờ một người bạn hay người thân gọi điện đến hỏi han quý vị hai lần mỗi ngày.
- ❖ **Dùng Kiến Thức Thông Thường** - Tránh các hoạt động nặng vào những lúc nóng nhất trong ngày, thường là từ giữa đến chiều muộn. Tránh đồ ăn nóng và thức ăn khó tiêu hóa. Không bao giờ để trẻ nhũ nhi, trẻ em, các vị cao niên hoặc người khuyết tật hay thú vật nuôi trong xe hơi. Mang vật nuôi vào nhà cùng quý vị để bảo vệ chúng. Cho vật nuôi ngoài trời nhiều nước mát, để nước ở nơi có bóng râm và lưu ý té nước cho vật nuôi được mát mẻ.

Để biết thêm thông tin và cần trợ giúp về các dịch vụ và chương trình ở nơi quý vị đang sinh sống, xin gọi 1 (800) 510-2020