CALIFORNIA DEPARTMENT OF AGING

# *LỜI KHUYÊN cho CÁC VỊ CAO NIÊN*

## Đối Phó với Mùa Đông

- Mặc quần dài, quần thấm mồ hôi, quần bó sát hay quần làm ấm chân.
- Mặc nhiều áo và áo len hoặc áo khoác bên trong áo choàng ấm bên ngoài.
- Đừng quên đội mũ len hay mũ giả len, cơ thể bị mất nhiệt qua đầu của mình, hãy che đầu.
- Bao tay không có ngón ấm hơn bao tay thường; bao tay loại này giữ cho các ngón tay lại cùng nhau.
- Khi thời tiết quá lạnh mặc lớp lót polipropilen để cho ấm áp hơn và có thể thấm mồ hôi ra khỏi cơ thể.
- Giữ cho khô. Thay quần áo ẩm để ngăn không cho cơ thể bị mất nhiệt.
- Nhớ báo cho hãng điện lực của quý vị biết trước nếu mất điện có thể gây ra mối đe dọa trực tiếp tới tính mạng và sự an toàn.
- Hãy nhờ bạn bè hay người thân gọi điện đến hỏi han quý vị hai lần mỗi ngày khi thời tiết quá lạnh.
- Nghe các phương tiện truyền thông để biết thông tin hiện thời. Giữ sẵn một chiếc đài chạy bằng pin cùng với một bộ pin dự phòng.
- Sẽ không dùng được điện thoại không dây khi bị mất điện. Nhớ kiểm tra kỹ để chắc chắn rằng quý vị có điện thoại đủ tiêu chuẩn cắm trực tiếp vào ổ cắm tín hiệu điện thoại. Cách lựa chọn khác là dùng điện thoại cầm tay.
- Cất sẵn đèn pin và pin dự phòng ở nơi dễ lấy.
- Cất sẵn đủ thuốc dự phòng cho 10 ngày và một danh sách các số điện thoại liên lạc khẩn cấp ở cùng một chỗ.
- Tạm thời giữ nhiệt ở một vài phòng.
- Theo dõi các dấu hiệu giảm nhiệt. Những dấu hiệu này bao gồm run mà không kiểm soát được, mất trí nhớ, mất phương hướng, không minh mẫn, nói lắp, buồn ngủ, và có biểu hiện kiệt sức. Nếu phát hiện thấy việc này, hãy để nạn nhân vào nơi ấm áp, và mặc quần áo khô ráo cho họ. Đắp mền toàn thân cho họ. Làm ấm ở trọng tâm của cơ thể trước bằng cách cho họ đồ uống ấm nếu nạn nhân còn tỉnh. Gọi y tế giúp đỡ càng sớm càng tốt.

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