

# 冬季天氣溫差大，照顧長輩要當心

臺灣冬季日夜溫差大容易誘發**心血管疾病**發作。  
家庭看護在照顧長輩時，要特別留意  
幫長輩做好保暖防寒措施唷！

## 抗寒 5 招

**慢** 起身避免太快太急

**熱** 保暖衣物可隨手取得

**起** 起床前先在床上活動四肢

**穿** 穿著保暖

**行** 起床行動前，先補充  
溫開水暖暖身體



# ฤดูหนาว กลางวันกับกลางคืนอุณหภูมิต่างกันมาก

## การดูแลผู้สูงอายุต้องเพิ่มความระมัดระวัง

ฤดูหนาวของไต้หวัน กลางวันกับกลางคืนอุณหภูมิต่างกันมากทำให้โรคหลอดเลือดหัวใจกำเริบได้ง่าย ผู้อนุบาลในครัวเรือนที่ดูแลผู้สูงอายุต้องมีมาตรการดูแลความอบอุ่นและป้องกันอากาศหนาวเย็นให้แก่ผู้สูงอายุ!

### 5 มาตรการป้องกันความหนาวเย็น

**ช้า** ลุกนั่งช้าๆ หลีกเลียงลุกอย่างรวดเร็ว

**อุ่น** มีเสื้อกันหนาวติดตัวไว้สวมใส่เพื่อรักษาความอบอุ่น

**ลุก** ออกกำลังกายแขนและขาก่อนลุกจากเตียงหลังตื่นนอน

**สวม** สวมใส่เสื้อผ้าให้ร่างกายอบอุ่น

**เคลื่อนไหว** ควรดื่มน้ำอุ่นก่อนเคลื่อนไหวร่างกายหรือลุกจากเตียง



# Musim Dingin, perbedaan suhu udara sangat besar harus berhati-hati saat merawat lansia

Perbedaan suhu udara siang dan malam yang sangat besar di musim dingin Taiwan, mudah mengakibatkan kambuhnya **penyakit kardiovaskular**. Perawat rumah tangga ketika merawat lansia harus memberikan perhatian khusus terhadap ketahanan melawan dingin dan menjaga kehangatan tubuh.

## 5 Cara melawan hawa dingin

### Perlahan

Jangan terburu-buru dan terlalu cepat berdiri saat baru bangun

### Hangatkan

Siapkan pakaian hangat yang mudah terjangkau untuk dipakai setiap saat

### Bangun

Gerakan kaki dan tangan di ranjang terlebih dulu sebelum bangun dari ranjang.

### Pakai

Memakai pakaian hangat

### Beraktivitas

Sebelum bangun tidur dan beraktivitas, minum air hangat terlebih dulu untuk menghangatkan tubuh



# Mùa đông nhiệt độ chênh lệch lớn, hãy cẩn thận chăm sóc người cao tuổi

Sự chênh lệch nhiệt độ lớn giữa ngày và đêm vào mùa đông ở Đài Loan dễ gây tái phát **các bệnh về tim mạch**.

Khi chăm sóc người cao tuổi, khán hộ công gia đình cần đặc biệt chú ý giúp người cao tuổi giữ ấm, chống rét nhé!

## 5 cách chống rét

**Chậm** Tránh đứng dậy quá nhanh, quá vội vàng

**Nóng** Để sẵn quần áo ấm, cần là có ngay

**Khởi** Vận động chân tay trên giường trước khi bước xuống giường

**Mặc** Mặc sao cho đủ ấm

**Hành** Trước khi bước xuống giường, nên uống nước ấm để cơ thể nóng lên



# In winter the temperature differential can be large and care workers need to be particularly careful when looking after seniors

In Taiwan the difference in temperature between daytime and nighttime can trigger **cardiovascular disease episodes**. When looking after seniors, live-in care workers should make sure they keep warm at all times



## Five ways to keep seniors warm

**SLOW** Do not stand up too quickly

**WARM** Always have warm clothes nearby

**GETTING UP** Before getting out of bed seniors should move their arms and legs to aid circulation

**DRESSING** Wrap up to keep warm

**MOVEMENT** After getting out of bed seniors should drink warm water to heat up their body before moving about

