

# 冬天來了

## 長輩要怎麼照顧比較安心？

### 冬天低溫對長輩的體溫調節是挑戰



室內伸展或原地走動能促進循環，減少手腳冰冷並維持體力

穿衣採分層方式並注意睡眠保暖



冬天乾燥容易皮膚癢或破皮，可使用溫和乳液協助保濕



冬天水喝得少容易脫水，溫水、熱湯或燉品都是補水選項



室內維持溫度20至24度

做好保暖、補水與安全，  
才能讓長輩在冬天  
過得暖和又健康



# How should we take care of seniors during the winter months?

The cold weather in winter can make it difficult for senior to regulate their body temperature

Indoor stretching or walking on the spot can promote blood circulation, warm up hands and feet, and help maintain physical strength

Wear layers of clothing and be sure to keep warm when sleeping



Dry winter air can cause itchy or cracked skin, use lotion to keep the skin moisturized



People drink less in winter making it easy to become dehydrated. Consuming warm water, hot soup, or stew are all good ways to stay hydrated



Keep the indoor temperature at 20-24 degrees Celsius

Only by keeping warm, staying hydrated and safe, can seniors enjoy a warm and healthy winter



# Musim Dingin Telah Datang, Bagaimana Merawat Lansia Agar Lebih Aman?

Suhu rendah di musim dingin merupakan tantangan bagi termoregulasi lansia

Perenggangan di dalam ruang atau berolahraga di tempat dapat meningkatkan sirkulasi, mengurangi kaki dan tangan dingin serta menjaga kekuatan tubuh

Memakai pakaian dengan metode berlapis-lapis dan memerhatikan agar tubuh tetap hangat saat tidur



Musim dingin yang kering mudah membuat kulit gatal atau pecah-pecah, dapat menggunakan lotion ringan untuk menjaga kelembaban kulit

Kurangnya minum air di musim dingin dapat menyebabkan dehidrasi. Minum air hangat, sup hangat atau makan makanan rebus menjadi pilihan untuk hidrasi.



Menjaga agar suhu ruang berkisar 20°C - 24°C

Menjaga kehangatan tubuh, memenuhi kebutuhan air dan keamanan dengan baik agar lansia dapat dengan sehat dan nyaman melewati musim dingin



# Mùa đông đã đến,

## chăm sóc người lớn tuổi thế nào để yên tâm hơn?

Nhiệt độ thấp vào mùa đông là một thách thức đối với khả năng điều hòa thân nhiệt của người cao tuổi



Vận động nhẹ trong nhà như giãn cơ hoặc đi bộ tại chỗ giúp thúc đẩy tuần hoàn máu, giảm lạnh tay chân và duy trì thể lực

Mặc quần áo theo phương pháp nhiều lớp và chú ý giữ ấm khi ngủ



Thời tiết hanh khô dễ gây ngứa hoặc nứt nẻ da, có thể dùng sữa dưỡng ẩm dịu nhẹ để giữ ẩm cho da

Mùa đông uống ít nước dễ dẫn đến mất nước, nước ấm, canh nóng hoặc món hầm đều là lựa chọn bổ sung nước phù hợp

Duy trì nhiệt độ trong nhà từ 20 - 24°C

Giữ ấm, bổ sung đủ nước và đảm bảo an toàn sẽ giúp người cao tuổi có một mùa đông ấm áp và khỏe mạnh



# ฤดูหนาวมาแล้ว

## ดูแลผู้สูงอายุอย่างไรให้มั่นใจในความปลอดภัย?

อุณหภูมิต่ำในฤดูหนาวเป็นปัญหาที่ท้าทายต่อการปรับอุณหภูมิร่างกายของผู้สูงอายุ



การยืดเหยียดร่างกายในบ้านหรือเดินอยู่กับที่ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ลดอาการมือเท้าเย็นและช่วยรักษาพลังกล้ามเนื้อของร่างกาย



สวมเสื้อผ้าแบบซ้อนกันหลายชั้นและใส่ใจเรื่องความอบอุ่นขณะนอนหลับ

อากาศแห้งในฤดูหนาวอาจทำให้ผิวคันหรือแตก ควรใช้โลชั่นสูตรอ่อนโยนเพื่อเพิ่มความชุ่มชื้น



ดื่มน้ำน้อยในฤดูหนาวอาจทำให้ร่างกายขาดน้ำ น้ำอุ่น ชุปร้อนหรืออาหารตุ๋น เป็นทางเลือกที่ช่วยเพิ่มน้ำให้ร่างกาย



ควรรักษาอุณหภูมิภายในบ้านให้อยู่ที่ 20-24 องศาเซลเซียส

การรักษาความอบอุ่น การดื่มน้ำให้เพียงพอ และความปลอดภัยจะช่วยให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตในฤดูหนาวได้อย่างอบอุ่นและมีสุขภาพดี

