



## 老年人夏季安全手册：极端高温应对指南

你是否知道热浪是澳大利亚最致命的自然灾害之一？长时间的高温暴露对我们尤为危险，尤其是65岁以上的人群。随着年龄的增长，身体的冷却能力下降，感知更高温度的难度增加，因此长者更难以识别到自己正处于危险之中。

根据格里菲斯大学伦理项目的最新研究，昆士兰州65岁以上的居民缺乏对热健康风险的认知，75%的受访者对高温对健康的影响知之甚少。



### 那么我们到底如何在高温天气中保持安全呢？

- 随时关注天气预报，避免在最炎热的时段外出。
- 提前计划并储备食物和必需药物。
- 知道在紧急情况下该找谁，并在手机中列出重要联系人。
- 保持水分，避免饮酒和咖啡因，多喝水。
- 在家中关闭窗户，打开空调或风扇，呆在较凉快的地方。
- 外出时寻找有空调或阴凉处的空间，始终佩戴遮阳帽、太阳镜等。

\*请注意：与高温有关的疾病可能很快演变成生命威胁的紧急情况，因此了解症状和应对措施至关重要。有关应对高温的更多信息，请访问以下网站：<https://www.healthdirect.gov.au/heatstroke>

### 客户反馈/Feedback

您觉得月度新闻摘要是否有用？

- 非常有用     一般有用     无所谓     可以改进     没有用

请问您有任何改进意见吗？

投递方式：

联系您的专属个案经理或服务协调；

致电MELBAR服务热线 02 9261 1636或邮件MELBAR客户反馈邮箱feedback@melbar.com.au



## 12月明星护工——方平，闪耀温情服务

方平先生是一位来自上海的护工，在澳大利亚几十年的生活让他对这片土地的风土人情和文化有着深刻的了解，也能更好地为长者提供贴心的服务。

方平先生不仅在工作中尽心尽职，更在细微之处展现了他对长者的深厚关爱。有一次，他前往一位长者的家中，发现了一些微小的细节。尽管长者并未提出整理的要求，但他立刻行动起来，开始整理起家中的杂物。他认真地清理着每一个角落，为长者营造了一个更加整洁和宜居的环境，这种主动的关怀让长者感到非常温暖。

**【不仅仅是护工，方平先生更像是一位朋友，一个值得信任的家人。】**

长者们开始将他视为生活中不可或缺的存在，常常期待着他的到来。每次方平先生的到访，都伴随着一片愉快的笑声和温馨的氛围。经常有长者在方平离开时询问：“方平先生，下次您什么时候再来呀？”这样的问候不仅仅是对他工作的认可，更是对他个人魅力和品格的赞赏。

方平先生以他的真心关怀和无私奉献，赢得了长者们的喜爱和尊敬。我们有幸能够拥有方平先生这样一位经验丰富、富有责任心的护工，感谢他的付出，为老年人的生活带来了温暖和阳光！

”

## 养老护理协会行业大奖： Melbar喜提最佳用户关怀奖提名

**ACCPA**  
Aged & Community Care Providers Association

尊敬的Melbar公司团队成员和合作伙伴们，

我们非常高兴地宣布：Melbar荣获了**澳大利亚老年护理协会 (ACCPA) 提名，成为 You Are ACE 行业表彰大奖的候选提名机构！**

这是一项巨大的荣誉，也是对Melbar团队成员辛勤工作的高度认可。尤其是在“Consumer Focus & Care”最佳用户关怀奖类别中入选，进一步展示了在关注和关怀长者方面的杰出表现，为长者提供卓越服务方面的不懈努力。这一认可不仅是对我们过去所做努力的肯定，更是我们未来努力的激励。

我们要感谢所有为此次成功付出辛勤努力的团队成员。正是因为你们的奉献和专业精神，Melbar才能够在老年护理领域取得这一重要的成就。

Melbar公司将继续致力于追求卓越，为长者创造更加安全、舒适和温馨的生活环境。感谢大家一直以来的支持和信任，让我们共同努力，为社会做出更多积极的贡献！

谨代表Melbar公司团队致以诚挚的感谢！

月  
刊