

SICAKTAN SAĞ ÇIKIN

Sıcaklık, herhangi başka bir doğal felâketten daha fazla Avustralyalı öldürmektedir.



SU İÇİN

Susamasanız bile su için. Daima yanınıza bir şişe alın.



SICAK ARABALAR ÖLDÜRÜR

Çocukları, yaşlıları ve evcil hayvanları asla arabada bırakmayın. Park edilmiş bir arabanın içindeki sıcaklık birkaç dakikada iki katına çıkabilir.



SERİN KALIN

Havalandırmalı binalar arayın, panjurlarınızı çekin, bir pervane kullanın, serin duşlar alın, doğal kumaştan yapılmış hafif ve bol giyecekler giyinin.



ÖNCE DEN PLANLAYIN

Etkinlikleri günün en serin zamanına göre programlayın ve sıcakta egzersiz yapmaktan kaçının. Dışarı çıkmanız gerekiyorsa, şapka giyin, güneş kremi sürün ve yanınıza bir şişe su alın.



BAŞKALARINI KONTROL EDİN

Tek başına yaşayan komşunuz, yaşlılar, gençler, sağlık sorunları olanlar gibi sıcakta en fazla riskte olanlarla ilgilenin ve ev hayvanlarınızı unutmayın.

SICAKTAN SAĞ ÇIKIN

betterhealth.vic.gov.au sitesini ziyaret edin.

Daha fazla bilgi için Better Health Channel'i ziyaret edin. İyi değilseniz 1300 60 60 24'ten NURSE-ON-CALL'ı arayın veya doktorunuzu görün. Acil durumda 000'i arayın.

