

از گرما حفظ

جان کنید

گرما بیش از هر سانه طبیعی استرالیایی ها را می کشد.



خنک بمانید

به بنا هایی بروید که دارای دستگاه خنک کننده باشند، همه سایبان ها را برقرار کنید، از بادپکه استفاده کنید، شاور آب سرد بگیرید و لباس سبک به تن کنید که از الیاف طبیعی باشند.



موتر های داغ کشنده اند

هرگز اطفال ، افراد سالمند یا حیوانات خانگی را در موتر رها نکنید. درجه حرارت در درون یک موتر ممکن است در ظرف مدت چند دقیقه دو برابر شود.



آب بنوشید

حتی اگر احساس تشنگی نمی کنید، آب بنوشید. همیشه یک بوتل آب همراه داشته باشید.



مواظب دیگران هم باشید

مواظب کسانی باشید که بیشتر در معرض خطر گرما هستند- همسایگانی که تنها زندگی می کنند، سالمندان، جوانان، افرادی که تکلیف طبی دارند، و حیوانات خانگی را هم فراموش نکنید.



از پیش پلان ریزی کنید

زمان انجام فعالیت ها را برای خنک ترین وقت روز بگذارید و از تمرین ها در هوای داغ پرهیزید. اگر باید به بیرون بروید، سرپوشی بر سر بگذارید، از کریم ضد آفتاب استفاده کرده و یک بوتل آب همراه داشته باشید.