КАКО ПРЕЖИВЕТИ ВЕЛИКЕ ВРУЋИНЕ

Ниједне природне непогоде не изазивају тако велики број смртности код Аустралијанаца као превелике врућине



ПИЈТЕ ВОДУ

Попијте воду чак и кад нисте жедни. Кад год негде пођете понесите флашу с водом.



У ПРЕЗАГРЕЈАНИМ КОЛИМА СЕ УМИРЕ

Никад не остављајте децу, старије особе или кућне љубимце у колима.Температура у затвореном паркираном ауту се удвостручи за неколико минута.



РАСХЛАДИТЕ СЕ

Потражите зграде с расхладним уређајима, спустите ролетне, користите вентилатор, туширајте се расхлађеном водом, обуците комотну одећу светле боје која је направљена од природних материјала.



ПЛАНИРАЈТЕ УНАПРЕД

Испланирајте активности за хладнији део дана и избегавајте вежбање на великој врућини. Ако морате да изађете ван куће, ставите шешир и крему за заштиту од сунца и понесите флашу с водом.



ПРОВЕРИТЕ КАКО СУ ОСТАЛИ

Пазите на оне који су у највећој опасности од превеликих врућина – комшије који сами живе, старије особе, младеж, оболеле особе, а немојте да заборавите на своје кућне љубимце.

КАКО ПРЕЖИВЕТИ ВЕЛИКЕ ВРУЋИНЕ

Посетите betterhealth.vic.gov.au

За више информација погледајте “Better Health Channel”.
Ако се не осећате добро назовите NURSE-ON-CALL на број 1300 60 60 24 или се обратите свом лекару.
У хитном случају позовите 000.

VICTORIA State Government

Одобрила и штампала викторијска влада, 1 Treasury Place Melbourne.
© Савезна држава Викторија, јануар 2016.год.