

ወበቁን ይቋቋሙ

ከማንኛውም የተጠፈጥሮ አደጋ በበለጠ ወበቅ አውስትራሊያውያንን ይገድላል።



ውሃ ይጠጡ

ባይጠማዎትም እንኳን ውሃ ይጠጡ። ሁልጊዜ የጠርሙስ ውሃ ይውሰዱ።



የሚወብቁ መኪናዎች ይገድላሉ

ህጻናትን፣ አዛውንቶችን ወይም የቤት እንስሳትን በመኪና ውስጥ በምንም አይነት አይተዋቸው። በቆመ መኪና ውስጥ ወበቁ በደቂቃዎች ውስጥ በእጥፍ ሊጨምር ይችላል።



እራስዎን ያቀዝቅዙ

የአየር ማቀዝቀዣ ያለቸው ሕንፃዎችን ይፈልጉ፤ መጋርጃዎችን ይዝጉ፤ ማውላብለቢያ ይጠቀሙ፤ በቀዝቃዛ ውሃ አካላትዎን ይታጠቡ፤ እንዲሁም ቀለል ያሉና ሰፋ ያሉ ከተፈጥሮ ቁስ የተሰሩ ልብሶችን ይልበሱ።



ቀደም ብለው ያቅዱ

የሚያደርጉትን እንቅስቃሴ ቀዝቀዝ ባለው የቀኑ ክፍለ ጊዜ ለማድረግ ይሞክሩ እንዲሁም በወበቅ ጊዜ ጅምናስቲክ አይስሩ። ወደ ውጭ መውጣት ካለብዎ፣ ባርኔጣ ያድርጉ፣ የፀሃይ መከላከያ ቅባት ይቀቡ እንዲሁም በጠርሙስ ውሃ ይዘው ይሂዱ።



የሌሎችን ሁኔታ ይጠይቁ

በወበቅ ጊዜ ሁኔታው በቀላሉ ሊጎዳቸው የሚችሉትን ግለሰቦች ይንከባከቡ - ብቻቸውን ይሟኖሩ ጎረቤቶችን፣ አዛውንቶችን፣ ታዳጊዎችን፣ ህመምተኞችን እንዲሁም የቤት እንስሳዎችን አይርሱ።

ወበቁን ይቋቋሙ

betterhealth.vic.gov.au ን ይጎብኙ።

ለተጨማሪ መረጃ Better Health Channel ን ይጎብኙ።

በስልክ ቁጥር 1300 60 60 24 ለ NURSE-ON-CALL ይደውሉ ወይም ጤና ካልሆኑ ዶክተርዎን ይዩ።

በአደጋ ጊዜ 000 ይደውሉ

