

КАК ПЕРЕНЕСТИ ЖАРУ

**В Австралии от жары погибает больше людей,
чем от любых других стихийных бедствий**



ПЕЙТЕ ВОДУ

Пейте воду, даже если вам не хочется пить. Всегда носите с собой бутылку с водой.



НАХОДИТЬСЯ В РАСКАЛЕННОЙ МАШИНЕ СМЕРТЕЛЬНО ОПАСНО

Никогда не оставляйте детей, пожилых людей и домашних животных в машине. Температура внутри запаркованной машины может повыситься вдвое в течение считанных минут.



ОХЛАЖДАЙТЕСЬ

Старайтесь находиться в кондиционированных помещениях, закрывайте жалюзи, включайте вентилятор, принимайте прохладный душ и надевайте легкую и свободную одежду из натуральных тканей.



ПЛАНИРУЙТЕ ЗАРАНЕЕ

Планируйте свои дела на самую прохладную часть дня и не занимайтесь физической активностью в жару. Если вам обязательно нужно куда-то пойти, надевайте головной убор, наносите солнцезащитный крем и берите с собой бутылку воды.



ПОЗАБОТЬТЕСЬ ОБ ОКРУЖАЮЩИХ

Позаботьтесь о тех, кто подвержен наибольшему риску во время жары, – о ваших соседях, которые живут одни, о пожилых людях, о детях, о больных людях и, конечно же, о ваших домашних животных.

КАК ПЕРЕНЕСТИ ЖАРУ

Посетите веб-сайт betterhealth.vic.gov.au

Более подробная информация имеется на веб-сайте Better Health Channel. Если вы плохо себя чувствуете, позвоните в службу NURSE-ON-CALL по номеру 1300 60 60 24 или обратитесь к врачу.
В экстренных случаях звоните 000.

