

ગરમીથી બચો

ગરમીએ કોઈપણ અન્ય કુદરતી આપદા કરતાં વધુ
ઑસ્ટ્રેલિયન લોકોનો જીવ લીધો છે



પાણી પીતા રહો

જો તમને તરસ ન લાગી હોય તો પણ
પાણી પીતા રહો. તમારી સાથે હંમેશાં
પાણીની બોટલ રાખો.



ગરમ કાર નુકસાન કરે છ

ક્યારેય બાળકો, વૃદ્ધ લોકો અથવા પાળતું પ્રાણીઓને
કારમાં છોડશો નહીં. પાર્ક કરેલી કારમાં અંદરનું
તાપમાન મિનિટોમાં બે ગણું થઈ શકે છે.



ઠંડું રાખો

વાતાનુકૂલિત ઈમારતોમાં આશ્રય લો, તમારા
પડદાં (બ્લાઇન્ડ્સ) લગાવો, પંખાનો ઉપયોગ
કરો, ફૂલ શાવર લો અને કુદરતી ફેબ્રિક્સથી
બનેલા હળવા અને ઢીલાં કપડાં પહેરો.



આગળની યોજના બનાવો

દિવસના સૌથી ઠંડા સમયે પ્રવૃત્તિઓને શેડ્યૂલ કરો અને
ગરમીમાં કસરત કરવાનું ટાળો. જો તમારે બહાર જવાનું
જ હોય તો, ટોપી પહેરો અને સનસ્ક્રીન લગાવો અને
તમારી સાથે હંમેશાં પાણીની બોટલ રાખો.



અન્ય લોકોની દેખરેખ રાખો

જેમને સૌથી વધુ ગરમીનું જોખમ હોય તેમની કાળજી
લો - એકલા રહેતાં તમારી પડોશી, વૃદ્ધ લોકો, યુવા,
તબીબી પરિસ્થિતિ ધરાવતાં લોકો અને તમારા પાળતું
પ્રાણીઓને ભૂલશો નહીં.

ગરમીથી બચો

betterhealth.vic.gov.au ની મુલાકાત લો

વધુ માહિતી માટે Better Health Channel ની મુલાકાત લો.
જો તમારી તબિયત ઠીક ન હોય તો 1300 60 60 24 પર
નર્સ-ઓન-કોલને કોલ કરો અથવા તમારા ડોક્ટરને મળો.
કટોકટીમાં, 000 પર કોલ કરો.

