ПРЕЖИВЕЈТЕ ГИ ГОРЕШТИНИТЕ

Горештините убиваат повеќе Австралијани одошто било која друга природна катастрофа



ПИЈТЕ ВОДА

Пијте вода дури и кога не сте жедни. Со себе секогаш носете шише.



ЖЕШКИТЕ КОЛИ УБИВААТ

Никогаш не оставајте деца, постари луѓе или домашни миленици во кола. Температурата во паркирана кола може двојно да се покачи за само неколку минути.



ДРЖЕТЕ СЕ НА СТУДЕНО

Барајте климатизирани згради, навлечете ги завесите, користете вентилатор, туширајте се со студена вода и носете лесна и широка облека од природни ткаенини.



ПЛАНИРАЈТЕ ОДНАПРЕД

Планирајте ги активностите во најстудениот дел од денот и одбегнувајте вежбање на горештина. Ако мора да излезете надвор, носете шапка, намачкајте се со крем за сончање и со себе носете шише со вода.



ПРОВЕРУВАЈТЕ ГИ ДРУГИТЕ

Држете ги на око тие што се изложени на најголем ризик при горештина – вашиот сосед кој живее сам, постари луѓе, младите, луѓето со медицинска состојба, а не ги заборавајте ни вашите домашни миленици.

ПРЕЖИВЕЈТЕ ГИ ГОРЕШТИНИТЕ

Посетете betterhealth.vic.gov.au

За повеќе информации посетете го Better Health Channel. Ако не ви е добро, јавете се на NURSE-ON-CALL на 1300 60 60 24 или отидете кај доктор.
Во вонредна ситуација јавете се на 000.

VICTORIA State Government

Одобрила и објавила Викториската влада, 1 Treasury Place Melbourne.
© Држава Викторија, 1 јануари 2016. (1511011)