

SOPRAVVIVI AL CALDO

Il caldo uccide più australiani che qualsiasi altro disastro naturale



BEVI ACQUA

Anche se non hai sete, bevi acqua.
Porta sempre una bottiglia con te.



LE AUTO BOLLENTI UCCIDONO

Non lasciare mai bambini, anziani o animali in macchina. La temperatura all'interno di un'auto parcheggiata può raddoppiare nel giro di pochi minuti.



MANTIENITI FRESCO

Cerca edifici che abbiano aria condizionata, tira le tende, usa un ventilatore, fai la doccia con acqua fredda e indossa indumenti leggeri e larghi fatti con tessuti naturali.



TIENITI PRONTO

Programma attività da svolgere durante la parte più fresca della giornata ed evita di fare attività fisica al caldo. Se devi uscire, indossa un cappello, mettiti della crema solare protettiva e portati dietro una bottiglia d'acqua.



CONTROLLA GLI ALTRI

Prenditi cura di coloro più a rischio quando fa caldo – il tuo vicino che vive da solo, gli anziani, i giovani con disturbi di salute, e non dimenticare i tuoi animali.

SOPRAVVIVI AL CALDO

Visita il sito betterhealth.vic.gov.au

Per maggiori informazioni visita il Better Health Channel.
Telefona a NURSE-ON-CALL al numero 1300 60 60 24 o rivolgiti al tuo medico se non stai bene.
In caso d'emergenza, telefona al 000.

