SOBREVIVIR AL CALOR

El calor mata a más australianos que cualquier otro desastre natural

BEBA AGUA

Incluso si no tiene sed, beba agua. Lleve siempre consigo una botella.

LOS COCHES CALIENTES MATAN

Nunca deje a niños, personas mayores ni mascotas en el coche. La temperatura en el interior de un coche aparcado puede duplicarse en pocos minutos.

MANTÉNGASE FRESCO

Busque edificios con aire acondicionado, cierre las persianas, use un ventilador, dúchese con agua fría y vístase con ropa ligera y suelta hecha de tejidos naturales.

PLANIFIQUE DE ANTEMANO

Programe las actividades en la parte más fresca del día y evite hacer ejercicio intenso cuando hace mucho calor. Si tiene que salir, use un sombrero y protector solar y lleve consigo una botella de agua.

CONTROLE A LOS DEMÁS

Cuide de las personas que están más en riesgo cuando hace calor: un vecino que vive solo, personas mayores, jóvenes, personas que sufren de alguna condición médica, y no se olvide de sus mascotas.

SOBREVIVIR AL CALOR

VISITE betterhealth.vic.gov.au

Para obtener más información, visite Better Health Channel. Comúniquese con NURSE-ON-CALL llamando al número 1300 60 60 24 o acuda al médico si no se siente bien. En caso de emergencia, llame al 000.

VICTORIA State Government

Autorizado y publicado por el Gobierno de Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne
© Estado de Victoria, enero 2016. (1511011)