

ΕΠΙΒΙΩΣΤΕ ΤΟΝ ΚΑΥΣΩΝΑ

Ο καύσωνας σκοτώνει περισσότερους Αυστραλούς από κάθε άλλη φυσική καταστροφή



ΠΙΝΕΤΕ ΝΕΡΟ

Ακόμη κι αν δε διψάτε, πίνετε νερό. Παίρνετε πάντα μαζί σας ένα μπουκάλι νερό.



ΤΑ ΖΕΣΤΑ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΑ ΣΚΟΤΩΝΟΥΝ

Μην αφήνετε ποτέ παιδιά, ηλικιωμένους ή κατοικίδια ζώα σε αυτοκίνητα. Η θερμοκρασία εντός ενός σταθμευμένου αυτοκινήτου μπορεί να διπλασιαστεί σε δευτερόλεπτα.



ΠΑΡΑΜΕΝΕΤΕ ΔΡΟΣΕΡΟΙ

Αναζητάτε κτήρια με κλιματισμό, κλείνετε τις περσίδες σας, χρησιμοποιείτε ανεμιστήρα, κάνετε δροσερά ντους και ντύνεστε με ελαφρά και χαλαρά ρούχα φτιαγμένα από φυσικές ίνες.



ΣΧΕΔΙΑΖΕΤΕ ΜΠΡΟΣΤΑ

Προγραμματίζετε δραστηριότητες κατά το δροσερότερο μέρος της ημέρας και ν' αποφεύγετε την άσκηση στη ζέστη. Αν πρέπει να βγείτε έξω, να φοράτε καπέλο και αντιηλιακή κρέμα και να παίρνετε μαζί σας ένα μπουκάλι νερό.



ΕΛΕΓΧΕΤΕ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ

Προσέχετε τ' άτομα που διακινδυνεύουν περισσότερο από τη ζέστη – το γείτονά σας που ζει μόνος/η, ηλικιωμένους, νεαρά άτομα, άτομα με ιατρική πάθηση και μη ξεχνάτε τα κατοικίδια σας.

ΕΠΙΒΙΩΣΤΕ ΤΟΝ ΚΑΥΣΩΝΑ

Επισκεφθείτε το betterhealth.vic.gov.au

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το Better Health Channel. Καλέστε τη NURSE-ON-CALL στο 1300 60 60 24 ή δείτε το γιατρό σας αν είστε αδιάθετοι. Για έκτακτα περιστατικά, καλέστε το 000.

