

PREŽIVITE NA VRUĆINI

Vrućina ubija više Australaca od bilo koje druge prirodne katastrofe



PIJTE VODU

Čak i ako ne osjećate žeđ, pijte vodu.
Nosite uvijek bocu sa sobom.



PREGRIJANI AUTOMOBILI USMRĆUJU

Nikada ne ostavljajte djecu, starije osobe ili životinje u automobilu. Temperatura u parkiranoj automobilu može se udvostručiti u roku od nekoliko minuta.



SKLONITE SE U HLADNIJE PROSTORE

Potražite klimatizirane zgrade, navucite rolete, koristite ventilator, osvježite se pod hladnim tušem i nosite laganu i široku odjeću od prirodnih materijala.



PLANIRAJTE UNAPRIJED

Obavljajte poslove tijekom najhladnijeg dijela dana i izbjegavajte vježbanje na vrućini. Ako morate izaći van, nosite šešir i kremu za zaštitu od sunca i uzmite bocu vode sa sobom.



PROVJERITE KAKO SU DRUGI

Pripazite na one kojima prijete najveći rizik od vrućine – na susjeda koji živi sam, na starije osobe, na djecu, na osobe sa zdravstvenim problemima i ne zaboravite svoje kućne ljubimce.

PREŽIVITE NA VRUĆINI

Posjetite betterhealth.vic.gov.au

Za više informacija posjetite Better Health Channel.
Nazovite NURSE-ON-CALL na 1300 60 60 24
ili otiđite k liječniku ako se ne osjećate dobro.
U slučaju nužde, nazovite 000.

