

PRZETRWAJ UPAŁ

Upał zabija więcej Australijczyków niż jakakolwiek inna klęska żywiołowa



PIJ WODĘ

Nawet, jeśli nie czujesz pragnienia, pij wodę. Zawsze zabieraj ze sobą butelkę.



NAGRZANE SAMOCHODY ZABIJAJĄ

Nigdy nie pozostawiaj dzieci, osób starszych lub zwierząt domowych w samochodach. Temperatura wewnątrz zaparkowanego samochodu może wzrosnąć dwukrotnie w ciągu minut



SCHŁADZAJ SIĘ

Szukaj klimatyzowanych budynków, zaciągaj zasłony, korzystaj z wiatraka, bierz chłodne prysznice i ubieraj się w lekkie, luźne ubrania zrobione z naturalnych materiałów.



PLANUJ Z GÓRY

Planuj zajęcia w najchłodniejszej części dnia i unikaj w upał ćwiczeń fizycznych. Jeśli musisz wyjść na zewnątrz, noś kapelusz i filtr przeciwsłoneczny, oraz zabieraj ze sobą butelkę wody.



ZAINTERESUJ SIĘ INNymi

Zaopiekuj się osobami najbardziej zagrożonymi upałem – twoim mieszkającym samotnie sąsiadem, starszymi osobami, młodymi, ludźmi ze schorzeniami, a także nie zapominaj o swoich zwierzętach domowych.

PRZETRWAJ UPAŁ

Odwiedź betterhealth.vic.gov.au

Po więcej informacji odwiedź Better Health Channel – www.betterhealth.vic.gov.au Zadzwoń do NURSE-ON-CALL pod numer 1300 60 60 24 lub odwiedź swojego lekarza, jeśli nie czujesz się dobrze.

W przypadkach nagłych zadzwoń pod 000.

