

ΝΙΚΗΣΤΕ ΤΗ ΖΕΣΤΗ

Πώς να αποφύγετε προβλήματα υγείας
αυτή την εποχή

- Πίνετε άφθονο νερό
- Προγραμματίζετε την ημέρα σας ανάλογα με τη ζέστη – αποφεύγετε να βγαίνετε έξω στο ύπαιθρο μεταξύ 11 π.μ. και 5 μ.μ.
- Λιγοστεύετε τη σωματική δραστηριότητα
- Αποφεύγετε τα αλκοολούχα, ζεστά ή ζαχαρούχα ποτά
- Ελέγχετε αν είναι καλά οι ηλικιωμένοι φίλοι, γείτονες και συγγενείς, ειδικά εάν ζουν μόνοι
- Φοράτε ανοιχτόχρωμα, φαρδιά ρούχα φτιαγμένα από φυσικές ίνες όπως τα βαμβακερά
- Κάνετε δροσερά ντους ή μπάνια
- Δροσίζετε το σπίτι σας σκιάζοντας τα παράθυρα, κλείνοντας τις κουρτίνες και, αν είναι ασφαλές, ανοίγοντας τα παράθυρα τη νύχτα για να μπει μέσα δροσερός αέρας
- Αν έχετε κλιματιστικό, βεβαιωθείτε ότι λειτουργεί πριν το χρειαστείτε
- Αν δεν έχετε κλιματιστικό, περάστε το χρόνο σας σε δροσερό μέρος όπως μια βιβλιοθήκη, εμπορικό κέντρο ή κινηματογράφο. Προσπαθήστε να πάτε νωρίς, για να μη βρίσκεστε έξω στο ύπαιθρο το μεσημέρι

Εάν έχετε δυσκολία να καταλάβετε Αγγλικά, επικοινωνήστε με την Υπηρεσία Μεταφραστών & Διερμηνέων στο 131 450

Ποια είναι τα συμπτώματα της θερμοπληξίας;

- Ζάλη
- Έντονη δίψα
- Σύγχυση και ελλιπής ικανότητα συντονισμού
- Πονοκέφαλος
- Ξηροδερμία
- Ναυτία ή εμετός
- Κατάρρευση/λιποθυμία
- Απώλεια αισθήσεων

Εάν ένα άτομο παρουσιάσει αυτά τα συμπτώματα:

- Μετακινήστε το σε δροσερό μέρος
- Δροσίστε το σφουγγίζοντάς το με κρύο νερό
- Αν διατηρεί τις αισθήσεις του, ενθαρρύνετέ το να πει νερό
- Καλέστε το μηδέν-μηδέν-μηδέν (000) και ζητήστε ασθενοφόρο

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την διατήρηση της υγείας σας στη ζέστη, επισκεφθείτε το www.health.nsw.gov.au ή το www.mhcs.health.nsw.gov.au