

ČUVAJTE SE LJETNE VRUĆINE

Korisni savjeti za zaštitu zdravlja ljeti

- Pijte puno vode
- Planirajte dan s obzirom na žegu – izbjegavajte izlaganje suncu između 11 ujutro i 5 poslije podne
- Smanjite fizičke aktivnosti
- Izbjegavajte alkohol, te vruća ili zaslađena pića
- Provjerite jesu li Vam stariji prijatelji, susjedi i rođaci dobro, pogotovo ako žive sami
- Nosite udobnu odjeću svijetlih boja, od prirodnih vlakana poput pamuka
- Tuširajte se ili kupajte u hladnoj vodi
- Rashladite kuću time što zasjenite prozore, navučete zavjese i, ako je to bezopasno, otvarate prozore noću kad je zrak hladniji
- Ako imate rashladni uređaj, provjerite da funkcionira prije nego što ih uključite
- Ako nemate rashladni uređaj, provodite vrijeme na rashlađenim mjestima kao što su knjižnice, trgovački centri ili kina. Nastojte tamo stići što ranije, kako biste izbjegli podnevnu žegu

Ako teško razumijete engleski, nazovite Službu prevoditelja i tumača na 131 450



Health

CROATIAN

Koji su simptomi sunčanice?

- Vrtoglavica
- Intenzivna žeđ
- Smušenost i loša koordinacija
- Glavobolja
- Suha koža
- Mučnina i povraćanje
- Malaksalost
- Nesvjestica

Ako se kod osobe pojave navedeni simptomi:

- Prenesite je na rashlađeno mjesto
- Rashladite je spužvom s hladnom vodom
- Ako je pri svijesti, potaknite je da pije vodu
- Nazovite tri nule (000) i pozovite kola hitne pomoći

Za više informacija o zaštiti zdravlja u ljetnim vrućinama posjetite www.health.nsw.gov.au ili www.mhcs.health.nsw.gov.au