

SICAĞI ALT EDİN

Güvenlikli bir mevsim için
sağlık ipuçları

- Bol su için
- Gününüzü ısıya göre planlayın; saat sabah 11 ile öğleden sonra 5 arasında açık havada olmaktan kaçın
- Bedensel etkinliği en aza indirin
- Alkollü, sıcak ve şekerli içeceklerden kaçın
- Yaşlı dostları, komşuları ve akrabaları, özellikle de yalnız yaşıyorlarsa, kontrol edin
- Açık renkli, pamuk gibi doğal iplikten yapılmış bol giyecekler giyinin
- Soğuk duş veya banyo yapın
- Pencereleri güneşten koruyarak, perdeleri kapatarak ve, güvenlikli ise, serin hava almak için geceleri pencereleri açarak evinizi serinletin
- Klimanız varsa, ona gereksinim duymadan önce, çalıştığından emin olun
- Klimanız yoksa, zamanınızı kütüphane, alışveriş merkezi veya sinema gibi serin yerlerde geçirin. Buralara erken gitmeye çalışın ki gün ortasında dışarda olmayın.

İngilizce anlamakta güçlük çekiyorsanız, 131 450'den
Yazılı ve Sözlü Çeviri Servisi'ni arayın



NSW
GOVERNMENT

Health

TURKISH

Sıcak çarpmasının belirtileri nelerdir?

- Baş dönmesi
- Yoğun bir şekilde susamak
- Şaşkınlık ve zayıf koordinasyon
- Baş ağrısı
- Kuru cilt
- Mide bulantısı veya kusma
- Yığılıp kalma
- Baygınlık geçirme

Bir kişide bu belirtiler görülürse:

- Onu serin bir yere götürün
- Soğuk suya batırdığınız süngerle serinletin
- Bilinci yerindeyse, soğuk su içmeye özendirin
- Üç sıfırı (000) arayıp bir cankurtaran isteyin

Sıcakta sağlıklı kalmak üzere daha fazla bilgi için şu sitelere girin: www.health.nsw.gov.au veya www.mhcs.health.nsw.gov.au