

# Λίστα ελέγχου καύσωνα

## Πριν από καύσωνα

- Σχεδιάστε εκ των προτέρων για να αποφύγετε να βγείτε έξω κατά την διάρκεια του πιο ζεστού μέρους της ημέρας
- Ετοιμάστε ένα δροσερό δωμάτιο στο σπίτι σας χρησιμοποιώντας κλιματισμό, ανεμιστήρες, κουρτίνες ή περσίδες
- Βρείτε ένα δροσερό μέρος στην περιοχή σας όπου μπορείτε να πάτε -- ένα εμπορικό κέντρο ή μία δημόσια βιβλιοθήκη
- Να γνωρίζετε τα συμπτώματα παθήσεων που σχετίζονται με την ζέστη όπως η αφυδάτωση
- Να έχετε αρκετά τρόφιμα, ποτά και φάρμακα για την οικογένεια και τα κατοικίδια
- Μείνετε ενημερωμένοι για τις προειδοποιήσεις καύσωνα στο ραδιόφωνο, την τηλεόραση και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης
- Σχεδιάστε πώς θα κρατήσετε τα κατοικίδια ζώα σας δροσερά και υγιή

## Μείνετε δροσεροί

- Κλείστε τα παράθυρα, τις περσίδες και τις κουρτίνες το πρωί
- Χρησιμοποιήστε το κλιματιστικό σας στην ρύθμιση ψύξης
- Κάνετε τυχόν υπαίθριες δραστηριότητες όταν είναι πιο δροσερά
- Φοράτε χαλαρά, ανοιχτόχρωμα ρούχα, καπέλο με γείσο, γυαλιά ηλίου και αντιηλιακό όταν είστε έξω

- Κάνετε δροσερά ντους ή χρησιμοποιήστε μία μικρή βρεγμένη πετσέτα, παγοκύστες ή ένα μπουκάλι με σπρέι
- Κοιμηθείτε στο δροσερότερο δωμάτιο του σπιτιού
- Έχετε αρκετά μπολ με νερό, δροσερά σημεία και σκιά για τα κατοικίδια ζώα σας

## Μείνετε ενυδατωμένοι

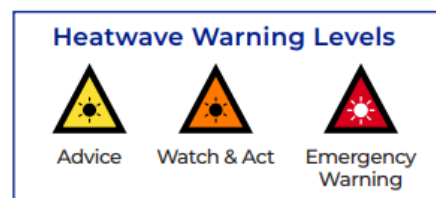
- Πίνετε άφθονο νερό. Έχετε νερό μαζί σας.
- Πίνετε λιγότερο καφέ, τσάι, αλκοόλ, αναψυκτικά ή ενεργειακά ποτά

## Ελέγξτε ότι

- Μικρά παιδιά, ηλικιωμένα άτομα και άτομα με ορισμένα προβλήματα υγείας πίνουν αρκετό νερό
- Η οικογένεια, οι γείτονες και οι φίλοι χρησιμοποιούν το κλιματιστικό τους ή τους ανεμιστήρες για να μείνουν δροσεροί

For more information, go to [ses.sa.gov.au/heatwave](https://ses.sa.gov.au/heatwave)

Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης απειλητικής για τη ζωή καλέστε 000  
Για βοήθεια έκτακτης ανάγκης καλέστε 132 500  
Για περισσότερες πληροφορίες καλέστε 1800 362 361



Για αυτό το μήνυμα και άλλες σχετικές πληροφορίες, επισκεφθείτε το [www.ses.sa.gov.au](https://www.ses.sa.gov.au)

Με την υποστήριξη του Multicultural Communities Council of SA

