

Lista di controllo per l'ondata di calore

Prepararsi alle ondate di calore

- Pianificate in anticipo per evitare di uscire durante le ore più calde della giornata
- Preparate una stanza fresca in casa usando aria condizionata, ventilatori, tende o tapparelle
- Trovate un luogo fresco nella vostra zona dove poter andare: un centro commerciale o una biblioteca pubblica
- Familiarizzate con i sintomi delle malattie legate al calore, come la disidratazione
- Assicuratevi di avere abbastanza cibo, bevande e medicine per la famiglia e gli animali domestici
- Tenetevi aggiornati/e sulle allerte per le ondate di calore alla radio, alla televisione e sui social media
- Pianificate come tenere i vostri animali domestici al fresco e al sicuro.

Restate al fresco

- Chiudete finestre, persiane e tende al mattino
- Impostate il condizionatore sulla funzione fredda
- Pianificate le attività all'aperto durante le ore più fresche della giornata
- Indossate abiti larghi di colore chiaro, un cappello con la tesa, occhiali da sole e crema solare quando siete all'aperto
- Fate docce fresche o usate un piccolo asciugamano bagnato, impacchi freddi o una bottiglia spray

- Dormite nella stanza più fresca della casa
- Preparate diverse ciotole con acqua e zone fresche e all'ombra per i vostri animali domestici.

Restate idratati/e

- Bevete molta acqua. Portate dell'acqua con voi
- Bevete meno caffè, tè, alcolici, bibite e bevande energetiche

Assicuratevi che:

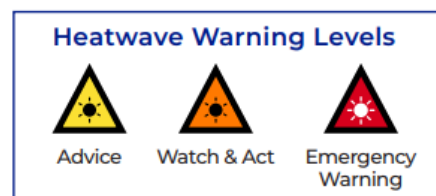
- I bambini piccoli, gli anziani e le persone con determinati problemi di salute bevano abbastanza acqua
- I famigliari, i vicini e gli amici usino l'aria condizionata o i ventilatori per restare al fresco.

For more information, go to ses.sa.gov.au/heatwave

Chiamata di emergenza in pericolo di vita 000

Chiamata di Assistenza 132 500

Per ulteriori informazioni chiama 1800 362 361



Per questo messaggio ed altri informazioni associate consultare il sito

www.ses.sa.gov.au

Supportato dal Multicultural Communities Council of SA

