

Fala upałów - lista kontrolna

Przed falą upałów

- Planuj z wyprzedzeniem, aby uniknąć wychodzenia na zewnątrz podczas gorętszej części dnia
- Przygotuj chłodne pomieszczenie w swoim domu używając klimatyzacji, wentylatorów, zasłon lub żaluzji
- Znajdź w swojej okolicy chłodne miejsce, do którego możesz pójść, np. centrum handlowe lub bibliotekę publiczną
- Poznaj objawy chorób związanych z wysoką temperaturą, takich jak odwodnienie
- Miej wystarczającą ilość jedzenia, napojów i lekarstw dla rodziny i zwierząt domowych
- Bądź na bieżąco z ostrzeżeniami o fali upałów w radiu, telewizji i mediach społecznościowych
- Zaplanuj, w jaki sposób zapewnisz swoim zwierzętom chłód i zdrowie

Zadbaj, by się nie przegrzewać

- Zamykaj rano okna oraz zaciągaj żaluzje i zasłony
- Używaj klimatyzatora na chłodnym ustawieniu
- Wykonuj wszelkie czynności na zewnątrz kiedy jest chłodniej
- Noś na zewnątrz luźne, jasne ubrania, kapelusz z rondem, okulary przeciwsłoneczne i krem przeciwśłoneczny
- Bierz chłodne prysznice lub używaj małego mokrego ręcznika, chłodnych okładów lub butelki z rozpylaczem
- Śpij w najchłodniejszym pokoju w domu
- Miej dużo misek z wodą, chłodnych miejsc i zapewnij cień dla swoich zwierząt

Pozostawaj nawodniony

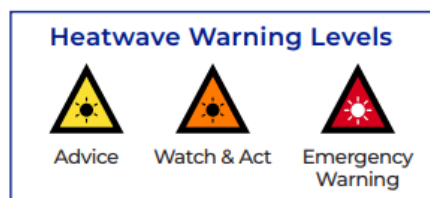
- Pij dużo wody i noś ze sobą wodę
- Pij mniej kawy, herbaty, alkoholu oraz napojów bezalkoholowych i energetycznych

Sprawdź czy

- Małe dzieci, osoby starsze i osoby z pewnymi schorzeniami zdrowotnymi piją wystarczającą ilość wody
- Rodzina, sąsiedzi i przyjaciele używają swoich klimatyzatorów lub wentylatorów, aby się ochłodzić

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

Wezwanie pomocy w sytuacji zagrożenia dla życia 000
 Wezwanie pomocy w nagłych wypadkach pod 132 500
 Po więcej informacji zadzwoń pod 1800 362 361



Ta oraz inne związane z tym tematem informacje dostępne są na stronie
www.ses.sa.gov.au

Przy wsparciu Multicultural Communities Council of SA

