

Спека: список для перевірки

До того, як настане період спеки:

- сплануйте заздалегідь свою діяльність, щоб уникнути перебування на вулиці в більш спекотну частину дня;
- підготуйте прохолодну кімнату у вашому домі, використовуйте кондиціонери, вентилятори, штори та жалюзі;
- знайдіть прохолодне місце у вашому районі, куди ви можете піти, як то: торговий центр або громадська бібліотека;
- ознайомтеся з ознаками захворювань, пов'язаних з високою температурою, таких як зневоднення;
- зробіть достатні запаси їжі, напоїв, ліків для членів своєї родини та домашніх тварин;
- слідкуйте по радіо, телебаченню та у соціальних мережах за останніми попередженнями щодо періодів спеки;
- сплануйте як ви будете забезпечувати прохолоду для ваших домашніх тварин та підтримувати їх у здоровому стані.

Під час спеки: тримайтеся у прохолоді;

- закрийте вікна, жалюзі та штори вранці;
- використовуйте кондиціонер у режимі охолодження;
- займайтеся будь-якими видами активного відпочинку коли стане прохолодніше;
- носіть просторий світлий одяг, капелюх з полями, сонячні окуляри та наносіть на шкіру сонцезахисний крем;

- приймайте холодний душ або використовуйте маленькі вологі рушники, охолоджуючі пакети або пляшки з розбризкувачами;
- спіть у найхолоднішій кімнаті дома;
- поставте багато мисок з водою, прохолодні місця та забезпечте тінь для ваших домашніх тварин

постійно підтримуйте водний баланс вашого тіла;

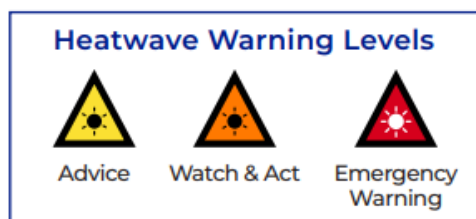
- пийте багато води; носіть пляшку з водою;
- пийте менше кави, чаю, алкоголю, солодких та енергетичних напоїв.

Перевіряйте щоб:

- маленькі діти, люди похилого віку, люди з певними захворюваннями пили достатньо води;
- сім'я, сусіди та друзі використовували кондиціонери та вентилятори для охолодження.

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

У ситуації, що загрожує життю, телефонуйте 000
 У разі необхідності екстреної допомоги телефонуйте 132 500
 Для отримання додаткової інформації телефонуйте 1800 362 361



Щоб ознайомитися з цим повідомленням та іншою супутньою інформацією, перейдіть за посиланням: www.ses.sa.gov.au

За підтримки Multicultural Communities Council of SA

