

Η ακραία ζέστη είναι επικίνδυνη

Στη Βικτώρια, η ακραία ζέστη μπορεί να προκαλέσει περισσότερα από ένα ηλιακό έγκαυμα: μπορεί να επιδεινώσει τα προβλήματα υγείας και να προκαλέσει θερμοπληξία. Προετοιμαστείτε εγκαίρως για να κρατήσετε τον εαυτό σας και τους άλλους ασφαλείς αυτό το καλοκαίρι.

Μείνετε ασφαλείς στη ζέστη με αυτές τις τέσσερις απλές συμβουλές:



Μείνετε δροσεροί τις ζεστές ημέρες

Μείνετε δροσεροί στο σπίτι.

- Χρησιμοποιήστε κλιματισμό ή ανεμιστήρα
- Φορέστε ελαφριά και χαλαρά ρούχα
- Κρατήστε το δέρμα υγρό, χρησιμοποιώντας ένα μπουκάλι ψεκασμού ή υγρό σφουγγάρι και κάνοντας δροσερά ντους
- Εμποδίστε τη θερμότητα να εισέρχεται στο σπίτι σας με περσίδες και κουρτίνες, αν η θερμοκρασία του αέρα είναι θερμότερη σε εσωτερικούς παρά σε εξωτερικούς χώρους
- Αν πρέπει να βγείτε έξω, σκεφτείτε να περάσετε λίγο χρόνο σε δροσερά μέρη ή κλιματιζόμενα κτήρια.



Αποφύγετε την αφυδάτωση τις ζεστές ημέρες

Συνεχίστε να πίνετε υγρά πριν αισθανθείτε διψασμένοι, ειδικά αν είστε σε εξωτερικούς χώρους και κάνετε μια σωματική δραστηριότητα.

- Πάρτε ένα γεμάτο μπουκάλι νερό μαζί σας κάθε φορά που φεύγετε από το σπίτι.
- Προσέξτε για σημάδια αφυδάτωσης, όπως αίσθημα δίψας, ζαλάδα, ξηροστομία, κόπωση, σκουρόχρωμα και με έντονη μυρωδιά ούρα ή λιγότερη ούρηση από ό, τι συνήθως.



Σχεδιάστε εκ των προτέρων

Κατά τον προγραμματισμό υπαίθριων δραστηριοτήτων:

- Ακυρώστε ή επαναπρογραμματίστε τις δραστηριότητες για μια πιο δροσερή ώρα της ημέρας.
 - Ελέγχετε τακτικά την πρόγνωση καιρού
- Παρακολουθήστε τις προειδοποιήσεις της Μετεωρολογικής Υπηρεσίας για Καύσιμα στον ιστότοπο www.bom.gov.au ή μέσω της εφαρμογής της Υπηρεσίας και εγγραφείτε για να λαμβάνετε τις προειδοποιήσεις Υπουργείου Υγείας για θέματα υγείας σε περίπτωση καύσιμα στην ιστοσελίδα www.health.vic.gov.au/subscribe.



Επικοινωνήστε με την οικογένεια, τους φίλους και τους γείτονες

Ένα γρήγορο τηλεφώνημα μπορεί να κάνει μεγάλη διαφορά. Ενημερώστε τους ανθρώπους ότι είστε εντάξει ή επικοινωνήστε με όσους διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο ή μπορεί να χρειάζονται την υποστήριξή σας κατά τη διάρκεια ημερών ακραίας ζέστης. Τα άτομα που διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο περιλαμβάνουν:

- Άτομα άνω των 65 ετών
- Έγκυες γυναίκες, μικρά παιδιά και μωρά
- Άτομα με οξεία ή χρόνια προβλήματα υγείας
- Άτομα που είναι κοινωνικά απομονωμένα.



Μάθετε περισσότερα στην ιστοσελίδα
betterhealth.vic.gov.au/extreme-heat