

Горештината е опасна

Во Викторија, горештината може да предизвика повеќе од изгореници од сонце: може да ги влоши медицинските состојби и да предизвика топлотен удар.

Подгответе се рано за да се заштитите себеси и другите ова лето.

Останете безбедни во жешко време со овие четири едноставни совети:



Останете разладени во жешките денови

Останете разладени дома.

- Користете клима уред или вентилатор
- Носете лесна и лабава облека
- Чувајте ја кожата влажна, користејќи шише со распрскувач (spray bottle) или влажен сунѓер и туширајќи се со ладна вода
- Спречете ја топлината да влегува во вашиот дом со ролетни и завеси ако температурата на воздухот е потопла внатре отколку надвор
- Ако треба да излезете, размислете да поминете некое време на ладни места или во климатизирани згради.



Планирајте однапред

Кога планирате активности на отворено:

- Откажете ги или презакажете ги активностите за постудено време од денот.
- Редовно проверувајте ја временската прогноза

Следете ги предупредувањата од Бирото за метеорологија за топлотни бранови на веб-страницата: www.bom.gov.au или преку апликацијата на бирото и претплатете се за да ги добивате здравствените предупредувања за топлина од Министерството за здравство на веб-страницата: www.health.vic.gov.au/subscribe.



Потрудете се да не бидете дехидрирани во топлите денови

Продолжете да пиете течности пред да почувствувате жед, особено ако сте на отворено и вршите физичка активност.

- Носете полно шише вода со вас секогаш кога ќе излезете од дома.
- Внимавајте на знаци на дехидрација како што се чувство на жед, вртоглавица, сува уста, замор, темно обоена урина со силен мирис или помалку мокрење од вообичаеното.



Бидете во контакт со семејството, пријателите и соседите

Еден краток повик може да направи голема разлика. Кажете им на луѓето дека сте добро или проверете ги оние кои се изложени на зголемен ризик или на кои можеби им е потребна вашата поддршка во текот на деновите на горештини.

Луѓето кои најмногу се изложени на ризик вклучуваат:

- Оние над 65 години
- Бременни жени, мали деца и бебиња
- Луѓе со акутни или хронични здравствени проблеми
- Луѓе кои се социјално изолирани.



Дознајте повеќе на
betterhealth.vic.gov.au/extreme-heat