

Aşırı sıcak hava tehlikelidir

Victoria'da aşırı sıcaklar güneş yanığından daha fazlasına neden olabilir. Sağlık durumlarını kötüleştirebilir ve sıcak çarpmasına neden olabilir.

Bu yaz hem kendinizi hem çevrenizdekileri korumak için erkenden hazırlık yapın.

Bu dört basit ipucu ile sıcak havalarda kendinizi koruyun:



Sıcak günlerde serinleyin

Evinizde serin ortamda durun.

- Klima veya vantilatör kullanın
- Hafif ve bol giysiler giyin
- Bir sprej şişesinden su püskürterek, nemli sünger kullanarak ve serin duşlar alarak cildinizi ıslak tutun
- İç mekânda hava sıcaklığı dış mekândan daha sıcaksa, panjur ve perdelerle evinize sıcak girmesini engelleyin
- Dışarı çıkmamız gerekiyorsa serin yerlerde veya klimalı binalarda zaman geçirmeyi düşünün.



Önceden plan yapın

Açık hava etkinlikleri planlarken:

- Etkinlikleri iptal edin veya günün daha serin bir saatine alın.
- Hava durumunu düzenli olarak kontrol edin

Meteoroloji Bürosunun sıcak hava dalgası uyarılarını www.bom.gov.au adresinden veya Büronun uygulaması üzerinden takip edin ve Sağlık Bakanlığının sıcak hava sağlığı uyarılarını almak için www.health.vic.gov.au/subscribe adresinden abone olun.



Sıcak günlerde susuz kalmaktan kaçının

Özellikle açık havadaysanız ve fiziksel aktivite yapıyorsanız, susuz kalmadan önce sıvı almaya devam edin.

- Evden her çıktığınızda yanınızda dolu bir şişe su bulundurun.
- Susuzluk, baş dönmesi, ağız kuruluğu, yorgunluk, koyu renkli ve ağır kokulu idrar veya normalden daha az idrar yapma gibi dehidrasyon belirtilerine dikkat edin.



Ailenizin, arkadaşlarınızın ve komşularınızın durumunu sorun

Hal hatır sormanız büyük fark yaratabilir. Aşırı sıcak günlerde yüksek risk altında olan veya desteğinize ihtiyaç duyabilecek kişileri kontrol edin, iyi olduğunuzu insanlara haber verin.

En çok risk altında olan kişiler şunlardır:

- 65 yaş üstü olanlar
- Hamile kadınlar, küçük çocuklar ve bebekler
- Akut veya kronik sağlık sorunları olan kişiler
- Sosyal olarak yalnız kişiler.



Daha fazla bilgi için
betterhealth.vic.gov.au/extreme-heat