



Συμβουλές για υγεία

Παραμείνετε υγιείς όταν είναι ζέστη

Όλοι

- > Πίνετε πολλά υγρά
- > Προσπαθήστε να μείνετε μέσα στο σπίτι με ενεργοποιημένο αεριστήρα ή κλιματισμό
- > Αν πρέπει να πάτε έξω, πηγαίστε νωρίς το πρωί ή αργά το απόγευμα και να μένετε στη σκιά
- > Φορέστε ανοικτού χρώματος, χαλαρά ρούχα και πάρτε μαζί σας καπέλο για να το φοράτε στην ύπαιθρο
- > Πάντα χρησιμοποιείτε μπόλικη αντί ηλιακή κρέμα
- > Μην κάνετε πολλή εξάσκηση στην ύπαιθρο όταν είναι πολλή ζέστη
- > Για να σας βοηθήσει να κοιμηθείτε χρησιμοποιείστε νερό από σπρέι στο πρόσωπο και το κορμί σας
- > Συνεχίστε να παίρνετε οποιαδήποτε φάρμακα παίρνετε τακτικά έστω κι αν δεν νιώθετε καλά από την ζέστη.

Βρέφη και νεαρά παιδιά

- > Τα βρέφη και τα νεαρά παιδιά πρέπει να παρακολουθούνται προσεκτικά όταν είναι πολλή ζέστη καθώς μπορούν να αρρωστήσουν πολύ γρήγορα
- > Τα αυτοκίνητα μπορούν να γίνουν επικίνδυνα ζεστά – ποτέ σας μην αφήνετε βρέφη, νεαρά παιδιά ή οικιακά ζώα μόνα σε αυτοκίνητο ακόμη και όταν ο κλιματισμός είναι ενεργοποιημένος
- > Αν είστε έγκυος ή θηλάζετε θα πρέπει να πίνετε περισσότερο νερό παρά συνήθως
- > Τις ζεστές μέρες να φοράτε πάντα παπούτσια όταν είστε έξω – το έδαφος μπορεί εύκολα να κάψει τα πόδια βρεφών ή νεαρών παιδιών

Ηλικιωμένα άτομα

- > Ελέγξτε ηλικιωμένα άτομα τουλάχιστον δυο φορές κάθε μέρα ειδικά αν μένουν μόνοι
- > Βεβαιωθείτε ότι ηλικιωμένα άτομα χρησιμοποιούν τον κλιματισμό τους όταν είναι ζέστη – πάντα ελέγχεται ότι είναι τοποθετημένος στο 'κρύο'

Το σπίτι σας

- > Διατηρήστε το σπίτι σας δροσερό κλείνοντας τις κουρτίνες, παντζούρια και παράθυρα κατά τη διάρκεια της μέρας
- > Αν είναι ασφαλές, ανοίξτε παράθυρα τη νύκτα για να αφήσετε δροσερό αέρα να μπει μέσα
- > Όταν είναι ζέστη, βακτήρια μπορούν να αναπτυχθούν πολύ γρήγορα σε τρόφιμα και να σας αρρωστήσουν – τηρήστε όλα τα φρέσκα φαγητά στο ψυγείο
- > Τα ζώα μπορούν να υποφέρουν και ακόμη να πεθάνουν σε πολύ ζεστές μέρες γι αυτό κρατήστε τα μέσα στο σπίτι ή βεβαιωθείτε ότι έχουν σκιά στον κήπο και πάντα να τους έχετε μπόλικο νερό

Διατίθεται βοήθεια

- > Αν νομίζετε ότι είστε άρρωστος:
 - ο Μιλήστε στον τοπικό σας φαρμακοποιό ή τηλεφωνήστε στο Γενικό Γιατρό σας
 - ο Τηλεφωνήστε στο *healthdirect Australia* στο 1800 022 222
 - ο Τα ηλικιωμένα άτομα μπορούν να εγγραφούν στο Ερυθρό Σταυρό και ένας εθελοντής θα τηλεφωνά 3 φορές τη μέρα για να ελέγξει αν είστε εντάξει.
Γραφτείτε τηλεφωνώντας στο 1800 188 071

Αν είστε άρρωστος πηγαίστε στο πλησιέστερο σας νοσοκομείο ή τηλεφωνήστε στο 000 για ασθενοφόρο.

Ευχαριστούμε για το περιεχόμενο την South Australia Health, Κυβέρνηση της Νότιας Αυστραλίας.

This document can be made available in alternative formats on request for a person with disability.

© Department of Health 2018

Copyright to this material is vested in the State of Western Australia unless otherwise indicated. Apart from any fair dealing for the purposes of private study, research, criticism or review, as permitted under the provisions of the *Copyright Act 1968*, no part may be reproduced or re-used for any purposes whatsoever without written permission of the State of Western Australia.

healthywa.wa.gov.au