

Ostanite zdravi kada je vruće

Hrvatski /Croatian

- > Provjerite prognozu vremena tako da znate kada će biti vruće
- > Pijte dosta vode
- > Koristite ventilator ili klima uređaj (postavljen na 'cool')
- > Ohladite se sa tušem ili se okupajte u kadi
- > Izbjegavajte izlazak kada je jako vruće
- > Ako izlazite van, nosite komotnu, svjetlu odjeću. Nosite šešir i kremu za sunčanje (SPF30+). Namažite se kremom za sunčanje svaka 2 sata
- > Držite zavjese, sjenila i prozore zatvorene tijekom dana kako bi vaš dom ostao hladan
- > Otvorite prozore po noći kako biste pustili hladan zrak u prostoriju (ako je to sigurno)
- > Provjerite da li su obitelj, prijatelji i starije osobe u redu
- > Izbjegavajte izvoditi bebe ili mlađu djecu van kada je jako vruće
- > Nikada ne ostavljajte djecu ili kućne ljubimce u parkiranoj vozilu
- > Izbjegavajte upotrebu nosača za bebe i remena za nošenje beba kada je jako vruće, jer bebama može biti jako vruće
- > Ako se ne osjećate dobro, razgovarajte sa vašim farmaceutom ili liječnikom



Ukoliko sve vi ili netko koga znate jako bolesni, idite u bolnicu ili nazovite 000 za ambulantu



Za više informacija:

www.sahealth.sa.gov.au/healthyintheheat

Public I1-A1



This document has been reviewed and endorsed by SQCAG* for consumers and the community November 2018



© Department for Health and Wellbeing, Government of South Australia. All rights reserved. FIS: 18104.6, November 2018.

<https://creativecommons.org/licenses>



Government of South Australia

SA Health