

Чувајте се кад су врућине

Српски / Serbian

- > Проверите временску прогнозу тако да сазнате кад ће време бити топло
- > Пијте пуно воде
- > Користите вентилатор или клима уређај (укључен на 'хлађење')
- > Расхладите се у тушу или кади
- > Избегавајте да излазите напоље кад је веома топло
- > Ако излазите напоље, обуците гардеробу која је комотна и светлих боја. Ставите шешир и намажите се кремом за сунце (SPF50+). Мажите се свака два сата.
- > Затворите завесе, ролетне и прозоре током дана да у кући буде хладније
- > Отворите прозоре током ноћи да уђе хладнији ваздух (ако је безбедно)
- > Проверите како вам је породица, пријатељи и старије особе
- > Избегавајте да изводите бебе или малу децу напоље кад је веома топло
- > Никад не остављајте децу или кућне љубимце у паркираном ауту
- > Избегавајте да користите носаче за бебе кад је веома топло, зато што бебама може да буде превруће.
- > Ако се не осећате добро, разговарајте са апотекарком или лекаром



Ако се ви или неко кога познајете осећате веома лоше, идите у болницу или назовите хитну службу на број 000



За више информација:

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