

# Берегите здоровье в жару

Русский / Russian

- > Проверьте прогноз погоды, чтобы узнать, когда ожидается жара
- > Пейте как можно больше воды
- > Пользуйтесь вентилятором или кондиционером (включенным на «охлаждение» ('cool'))
- > Охлаждайтесь в душе или ванне
- > Страйтесь не выходить на улицу, если очень жарко
- > Если вам нужно выйти на улицу, наденьте свободную одежду светлых тонов. Наденьте шляпу и намажьтесь солнцезащитным кремом (SPF50+). Каждые два часа снова наносите солнцезащитный крем
- > Чтобы ваш дом не нагревался, держите закрытыми окна, жалюзи и шторы
- > Ночью откройте окна, чтобы охладить помещение (если это безопасно)
- > Проверяйте состояние родных, друзей и пожилых людей
- > В жару избегайте брать детей и младенцев на улицу
- > Никогда не оставляйте детей или домашних животных в припаркованном автомобиле
- > Избегайте пользоваться в жару подвесками и сумками для переноса младенцев, потому что в них ребенок может перегреться
- > Если почувствовали себя плохо, обратитесь к аптекарю или врачу



Если вы или ваши знакомые чувствуете себя очень плохо, отправляйтесь в больницу или позвоните 000 и вызовите скорую помощь



За дополнительной информацией посетите страничку:

[www.sahealth.sa.gov.au/healthyintheheat](http://www.sahealth.sa.gov.au/healthyintheheat)

Public I1-A1



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



Interpreter



<https://creativecommons.org/licenses/>



Government  
of South Australia

SA Health