

Μεινετε Δροσεροι Στο Darebin

ΑΤΟΜΑ ΑΝΩ ΤΩΝ 65 ΕΤΩΝ



the place
to live

Οι καύσωνες είναι μεγάλες περιόδους ζεστού καιρού. Οι καύσωνες γίνονται όλο και πιο συχνόι λόγω της κλιματικής αλλαγής. Οι καύσωνες μπορεί να είναι επικίνδυνοι.

Καθώς μεγαλώνουμε, έχουμε υψηλότερο κίνδυνο παθήσεων που σχετίζονται με τη ζέστη, ειδικά αν ζούμε μόνοι, έχουμε ιατρικές παθήσεις ή παίρνουμε συγκεκριμένα φάρμακα. Οι σωματικές αλλαγές συμβαίνουν καθώς μεγαλώνουμε και μπορεί να είναι λιγότερο πιθανό να αντιλαμβανόμαστε ότι υπερθερμαινόμαστε ή αφυδατωνόμαστε και είμαστε λιγότερο ικανοί να δροσίσουμε το σώμα μας μέσω του ιδρώτα. Ορισμένα φάρμακα μπορούν επίσης να το επιδεινώσουν αυτό. Μιλήστε με το γιατρό ή το φαρμακοποιό σας για συμβουλές σχετικά με τα φάρμακα που παίρνετε. Οι παρακάτω συμβουλές μπορεί να βοηθήσουν:



Να χρησιμοποιείτε κλιματιστικά που έχουν ρυθμιστεί για ψύξη και ανεμιστήρες, βάλτε ένα βρεγμένο πανί γύρω από το λαιμό σας ή βάλτε τα πόδια σας σε μια λεκάνη με δροσερό νερό.



Να πίνετε άφθονο νερό κατά τη διάρκεια της ημέρας, ακόμα κι αν δε διψάτε, και πάρτε ένα μπουκάλι νερό όπου κι αν πάτε.



Αντικαταστήστε τα μεγάλα γεύματα με μικρότερα. Να φτιάχνετε δροσερά γεύματα, όπως σαλάτες, και αποφύγετε να χρησιμοποιείτε φούρνους ή εστίες μαγειρικής όταν έχει ζεστό καιρό – μπορούν να κάνουν το σπίτι σας πολύ πιο ζεστό.



Να κανονίσετε να σας επισκέπτεται ένας φίλος ή ένας συγγενής δύο φορές την ημέρα για να ελέγξει πώς είστε και ότι έχετε όλα όσα χρειάζεστε για να παραμείνετε υγιείς στη ζέστη.



Εγγραφείτε στη δωρεάν υπηρεσία του Ερυθρού Σταυρού Telecross REDi στο 1800 188 071. Εκπαιδευμένοι εθελοντές του Ερυθρού Σταυρού τηλεφωνούν σε

ηλικιωμένους έως και τρεις φορές την ημέρα για να βεβαιωθούν ότι είναι καλά και αντέχουν τον καύσωνα.



Μια μετακίνηση σε έναν κλιματιζόμενο δημόσιο χώρο, όπως μια δημόσια βιβλιοθήκη, κινηματογράφο ή εμπορικό κέντρο, μπορεί να σας ανακουφίσει από το ζεστό καιρό.

Οι βιβλιοθήκες του Darebin καλωσορίζουν όσους θέλουν να παραμείνουν δροσεροί. Ελέγξτε τον χάρτη μας Μείνετε Δροσεροί στο Darebin [Keep Cool in Darebin] στον ιστότοπό μας για περισσότερες πληροφορίες. Προσπαθήστε όμως να αποφύγετε να βγείτε έξω κατά τις πιο ζεστές ώρες της ημέρας.

Αν εξακολουθείτε να αισθάνεστε αδιαθεσία, επικοινωνήστε με το Νοσηλευτή σε Εφημερία στο 1300 60 60 24 ή για κλήση έκτακτης ανάγκης καλέστε το 000.

Για περισσότερες πληροφορίες, μεταβείτε στο darebin.vic.gov.au/heatwaves

Ευχαριστούμε το Υπουργείο Υγείας της Νότιας Αυστραλίας για την άδεια επαναχρησιμοποίησης αυτών των υλικών.