

Медицинский Совет

Сохраняйте здоровье в жару

## Для всех

* Пейте достаточно жидкости
* Постарайтесь оставаться в помещении с включенным вентилятором или кондиционером
* Если Вам нужно выйти наружу, то выходите рано утром или поздно вечером и старайтесь оставаться в тени
* Носите свободную одежду светлого цвета и носите с собой шляпу
* Всегда обильно пользуйтесь солнцезащитным кремом
* В жару не делайте серьёзных физических упражнений снаружи
* Чтобы помочь Вам спать, брызгайте на лицо и тело воду из распылителя
* Продолжайте принимать все свои регулярные лекарства, даже если вы себя плохо чувствуете из-за жары

## Младенцы и маленькие дети

* В жару младенцы и маленькие дети требуют особого внимания, они более чувствительны к температурным колебаниям
* Автомобили могут опасно нагреться - никогда не оставляйте младенцев, маленьких детей или домашних животных одних в автомобиле, даже если включен кондиционер
* Если Вы беременны или кормите грудью, Вы должны пить больше воды, чем обычно
* Не ходите босиком в жаркие дни – горячая земля может легко обжечь ноги младенцев или маленьких детей

## Пожилые люди

* Проверяйте состояние пожилых людей по крайней мере дважды в день, особенно, если они живут одни
* Убедитесь, что пожилые люди в жару пользуются своими кондиционерами - всегда проверяйте ,что регулятор настроен на 'охлаждение'

## Ваш дом

* Закрывайте в течение дня занавески, жалюзи и окна, чтобы сохранить в доме прохладу,
* Если это безопасно, то на ночь открывайте окна, чтобы впустить прохладный воздух
* Чтобы вам было прохладнее, носите в доме как можно меньше одежды
* В жаркую погоду на продуктах очень быстро развиваются болезнетворные бактерии - храните все свежие продукты в холодильнике
* Многие животные плохо переносят жару, вплоть до смертельного исхода, поэтому держите их в доме или убедитесь, что во дворе у них есть тень, и всегда оставляйте им много воды

## Помощь есть

* Если Вы считаете, что Вы больны:
  + - * + Поговорите с вашим местным аптекарем, фармацевтом или вызовите участкового врача
  + Позвоните в организацию *healthdirect Австралия* по номеру 1800 022 222
  + Пожилые люди могут зарегистрироваться в Красном Кресте и доброволец будет

звонить им 3 раза в день, чтобы проверить их самочувствие. Чтобы

зарегистрироваться, позвоните по номеру 1800 188 071

**Если Вам очень плохо, обратитесь в ближайшую больницу или вызовите скорую помощь по телефону 000**

Благодарим за содержание Здравоохранение штата Южной Австралии (South Australia Health), правительство штата Южной Австралии