

Παίξτε τον ρόλο σας Να είστε έξυπνοι το καλοκαίρι

Είτε βρίσκεστε στον ήλιο
είτε δίπλα στο νερό είτε
στον δρόμο αυτό το
καλοκαίρι, παραμείνετε
ήρεμοι, δροσεροί και
ασφαλείς.

#SUMMERDONERIGHT



Ambulance
Victoria



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕΤΕ ΤΗ ΖΕΣΤΗ ΦΕΤΟΣ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ.



Μείνετε ενυδατωμένοι

Πίνετε νερό τακτικά όλη την ημέρα. Έχετε μαζί σας ένα μπουκάλι νερό. Πίνετε οιοπονευματώδη ποτά υπεύθυνα.



Να επικοινωνείτε με τους άλλους

Να προσέχετε τους ηλικιωμένους, εκείνους που ζουν μόνοι και τα παιδιά.



Να προσέχετε στο νερό

Να επιβλέπετε τα παιδιά και να παρακολουθείτε τους φίλους σας όταν κολυμπούν και όταν είναι κοντά στο νερό. Να κολυμπάτε ανάμεσα στις σημαίες στην παραλία.



Τα ζεστά αυτοκίνητα μπορούν να σκοτώσουν

Μην αφήνετε ποτέ παιδιά, ηλικιωμένους ή κατοικίδια ζώα σε παρκαρισμένο αυτοκίνητο.



Διατηρήστε την ψυχραιμία σας

Χρησιμοποιήστε κλιματισμό και ανεμιστήρες αν είναι δυνατόν. Προστατέψτε τον εαυτό σας από τον ήλιο και φορέστε καπέλο και αντηλιακό. Μη βγαίνετε έξω κατά τη διάρκεια των πιο θερμών ωρών της ημέρας.

Η θερμοπληξία είναι μια κατάσταση έκτακτης ανάγκης, απειλητική για τη ζωή

Εάν εσείς ή κάποιος άλλος αντιμετωπίζετε επιληπτικές κρίσεις, σύγχυση ή συμπτώματα που μοιάζουν με εγκεφαλικό επεισόδιο, κατάρρευση ή λιποθυμία, επικοινωνήστε αμέσως με το Τριπλό Μηδέν -Triple Zero (000).

Εάν χρειάζεστε επείγουσα φροντίδα αλλά δεν απειλείται η ζωή σας: Επικοινωνήστε με το **Εικονικό Τμήμα Επείγοντων Περιστατικών της Βικτώριας** (όλο το 24ωρο) www.vved.org.au

Επισκεφθείτε μια **Κλινική Επείγοντων Περιστατικών**
www.betterhealth.vic.gov.au/urgent-care-clinics

Μπορείτε επίσης να λάβετε βοήθεια από το **Nurse-on-Call** (όλο το 24ωρο) 1300 60 60 24, το τοπικό σας **φαρμακείο ή γιατρό**.



AmbulanceVictoria