

Fai la tua parte **Passa un'estate smart**

Che tu sia al sole, vicino
all'acqua o per strada,
quest'estate resta al
fresco e al sicuro.

#SUMMERDONERIGHT



Ambulance
Victoria



CONSIGLI PER COMBATTERE IL CALDO QUEST'ESTATE.



Mantieni l'idratazione

Bevi acqua regolarmente durante il giorno. Porta con te una bottiglia d'acqua. Bevi alcolici in modo responsabile.



Tieni d'occhio gli altri

Tieni d'occhio le persone anziane, quelle che vivono da sole e i bambini.



Fai attenzione vicino all'acqua

Sorveglia i bambini e tieni d'occhio gli amici quando nuoti o sei vicino all'acqua. Nuota sempre entro le boe al mare.



Le auto calde possono uccidere

Non lasciare mai bambini, anziani o animali domestici in un'auto parcheggiata.



Stai al fresco

Se possibile, usa l'aria condizionata e i ventilatori. Proteggiti dal sole indossando un cappello e crema solare. Evita di uscire nelle ore più calde della giornata.

Il colpo di calore è pericoloso per la vita

Se tu o qualcun altro avete convulsioni, confusione o sintomi simili a ictus, collassi o se perdete i sensi, contatta immediatamente il triplo zero (000).

Se hai bisogno di cure urgenti ma non sei in pericolo di vita: contatta il **Pronto Soccorso Virtuale** del Victoria (24 ore su 24, 7 giorni su 7) www.vved.org.au

Recati presso una **guardia medica** www.betterhealth.vic.gov.au/urgent-care-clinics

Puoi anche ottenere aiuto da **Nurse-on-Call** (24 ore su 24, 7 giorni su 7) 1300 60 60 24, dal tuo **farmacista** o dal tuo **medico**.



AmbulanceVictoria