



Направете го своето Бидете паметни во лето

Без разлика дали сте на сонце, покрај вода или на пат ова лето, заштитете се од топлото и бидете безбедни.

#SUMMERDONERIGHT



Ambulance
Victoria



СОВЕТИ ЗА ПОДНЕСУВАЊЕ НА ЖЕШТИНАТА ОВА ЛЕТО.



Внесувајте доволно течности

Пијте вода редовно во текот на денот. Носете шише со вода со вас. Пијте алкохол одговорно.



Проверувајте ги другите

Внимавајте на постарите луѓе, оние што живеат сами и на децата.



Внимавајте кога се наоѓате покрај вода

Надгледувајте ги децата и внимавајте на пријателите кога пливаат и кога се наоѓате покрај вода. Секогаш пливајте во делот ограден со знамиња на плажата.



Жешките автомобили може да бидат убиец

Никогаш не оставајте деца, постари луѓе или домашни миленици во паркиран автомобил.



Заштитете се од топлото време

Користете климатизација и вентилатори, ако е возможно. Заштитете се од сонцето со носење капа и крем за сончање. Избегнувајте излегување за време на најтоплиот дел од денот.

Топлотниот удар е животозагрозувачки итен случај

Ако вие или некој друг има симптоми на напади, конфузија или мозочен удар, колабира или е во бессознание, веднаш јавете се на Triple Zero (000).

Ако ви е потребна итна медицинска помош, но не е животозагрозувачка: контактирајте со службата **Виртуелен оддел за итни случаи** (24/7) на Викторија www.vved.org.au

Одете во **Клиника за итна медицинска помош** www.betterhealth.vic.gov.au/urgent-care-clinics

Исто така, може да добиете помош од **дежурна медицинска сестра** (24/7)

1300 60 60 24, вашиот локален **фармацевт** или **лекар**.



AmbulanceVictoria