

Fanya sehemu yako **Tumia busara wakati wa kiangazi**

Ikiwa wewe uko kwenye
jua, kando ya maji au uko
kwenye barabara majira
haya ya kiangazi, jiweke
mtulivu na kaa salama.

#SUMMERDONERIGHT



**Ambulance
Victoria**



VIDOKEZO VYA KUSHINDA JOTO MAJIRA HAYA.



Kuwa na maji mwilini

Kunywa maji kila wakati siku mzima. Kuwa na chupa ya maji. Kunywa pombe kwa uwajibikaji.



Angalia usalama wa wengine

Fuatilia wazee, wale wanaoishi peke yao na watoto.



Jihadhari ukiwa karibu na maji

Simamia watoto na uangalie marafiki wakati wa kuogelea na wakiwa karibu na maji. Daima ogelea kati ya bendera kwenye pwani.



Magari ya joto jingi yanaweza kuua

Kamwe usiwaache watoto, watu wazee au wanyama wa nyumbani kwenye gari lililoegeshwa.



Tunza ubaridi

Tumia kiyoyozi na feni ikiwezekana. Jilinde na jua kwa kuvaa kofia na miwani ya jua. Epuka kwenda nje wakati wa sehemu ya joto zaidi ya siku.

Kiharusi cha joto ni dharura ya kutishia maisha

Ikiwa wewe au mtu mwingine anapata kuzimia, kuchanganyikiwa au dalili zilizo kama za kiharusi, kuanguka au kupoteza fahamu, wasiliana na Sifuri Tatu (000) mara moja.

Ikiwa unahitaji huduma ya haraka lakini sio hatari kwa maisha: Wasiliana na Idara ya **Dharura ya Victoria ya Mtandaoni** (24/7) www.vved.org.au

Tembelea **Kliniki ya Huduma ya Haraka**
www.betterhealth.vic.gov.au/urgent-care-clinics

Unaweza kupata msaada pia kutoka **Muuguzi wa kwenye Simu** (24/7) 1300 60 60 24, mfamasia **wako wa mahali** au **daktari**.



AmbulanceVictoria