अपनी भूमिका निभाएं
समर स्मार्ट बनें

इन गर्मियों में चाहे आप धूप में हों,
पानी के करीब हों या सड़क पर हों,
शीतल रहें और सुरक्षित रहें।

#SUMMERDONERIGHT

Ambulance
Victoria

इन गर्मियों में गर्मी का सामना करने के सुझाव।

पानी से तर बने रहें

सारे दिन नियमित रूप से पानी पिएं। अपने साथ पानी की बोतल रखें। जिम्मेदारी के साथ शराब पिएं।

दूसरों का ख्याल रखें

वृद्ध लोगों, अकेले रहने वाले लोगों और बच्चों की निगरानी करें।

पानी के आसपास सावधानी बरतें

तैरते समय और पानी के करीब होने पर बच्चों का पर्यवेक्षण करें और मित्रों पर नजर रखें। समुद्र तट पर हमेशा झंडों के बीच तैरें।

गर्म कारें जान ले सकती हैं

कभी भी बच्चों, वृद्ध लोगों या पालतू जानवरों को पार्क की गई कार में मत छोड़ें।

शीतल रहें

संभव हो तो एयर कंडीशनिंग और पंखों का उपयोग करें। धूप से अपनी रक्षा करें तथा टोपी पहनें और सनस्क्रीन लगाएं। दिन के सबसे गर्म समय के दौरान बाहर जाने से बचें।

लू लगना जीवन के लिए एक खतरनाक इमरजेंसी है

यदि आप या किसी अन्य व्यक्ति को दौरों, भ्रम या स्ट्रोक जैसे लक्षणों का अनुभव हो रहा है, वह निढाल हो रहा है, या बेहोश है, तो तत्काल ट्रिपल ज़ीरो (000) को फोन करें।

यदि आप अस्वस्थ महसूस कर रहे हैं, तो **नर्स-ऑन-कॉल को 1300 60 60 24** पर फोन करें, अपने डॉक्टर को या स्थानीय फार्मसिस्ट को दिखाएं।
गर्मी में सुरक्षित रहने के बारे में अधिक जानकारी के लिए, **betterhealth.vic.gov.au** पर जाएं

AmbulanceVictoria