Ambulance
Victoria

Направете го своето **Поминете го летото паметно**

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

#SUMMERDONERIGHT

AmbulanceVictoria

Болести поврзани со топлото време

Топлото време може да предизвика:

- ✔ Топлотни грчеви
- ✔ Топлотна исцрпеност

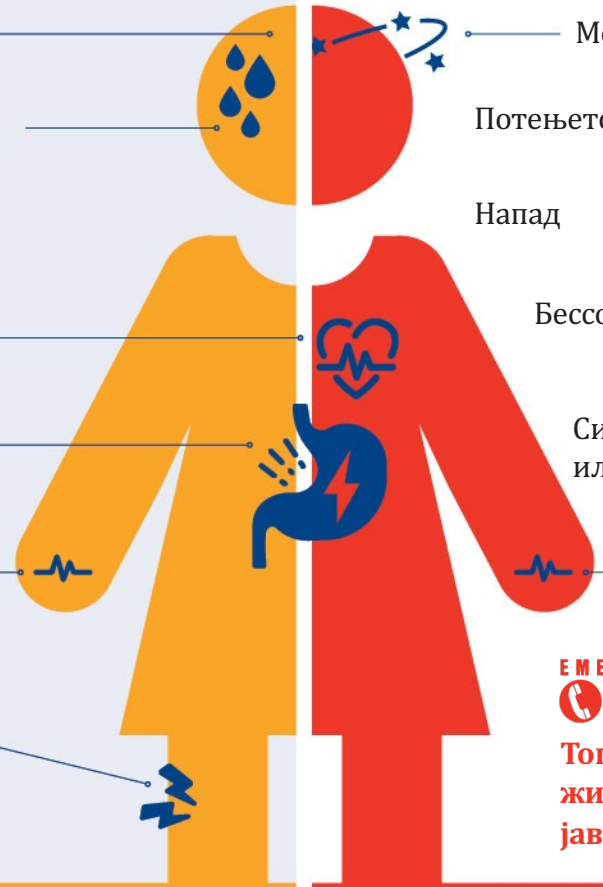
Ова може да доведе до животозагрозувачка состојба-**топлотен удар.**

Топлото време, исто така, може да ја влоши состојбата на некој кој веќе има здравствен проблем, како на пример, срцева болест или дијабетес.

#SUMMERDONERIGHT

AmbulanceVictoria

ТОПЛОТНО ИСЦРПУВАЊЕ ИЛИ ТОПЛОТЕН УДАР



Вртоглавица и главоболка

Блед тен и потење

Брзо отчукување на срцето

Мачнина и повраќање

Несвестица

Грчеви на мускулите и слабост

Ментална состојба на збунетост и делириум

Потењето запира

Напад

Бессознание

Симптоми слични на мозочен удар или колабирање

Брз силен пулс

EMERGENCY 000

Топлотниот удар е животозагрозувачки итен случај, јавете се на Triple Zero (000).

Што треба да правите: Легнете на ладно место. Ако не повраќате, пијте вода.

Јавете се на **NURSE-ON-CALL 1300 60 60 24.**

Што треба да правите: Веднаш јавете се на **Triple Zero (000)** и следете ги советите на операторот.

#SUMMERDONERIGHT

Совети за тоа како да се справите со топлото време ова лето

AmbulanceVictoria

AmbulanceVictoria

Совети за тоа како да се справите со топлото време ова лето

Останете хидрирани

- Пијте вода редовно во текот на денот, дури и ако не се чувствувате жедни. Проверете ја бојата на уринаТА – ако е бледа, тоа значи дека пиете доволно
- Носете шише со вода ако одите надвор Пијте
- алкохол одговорно
- Ако лекарот вообичаено ви го ограничува количеството течности што го внесувате, проверете колку треба да пиете во услови на топло време

#SUMMERDONERIGHT

AmbulanceVictoria

Совети за тоа како да се справите со топлото време ова лето

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
- Користете влажни крпи, ставете ги стапалата во разладена вода и туширајте се со разладена (не ладна) вода
- Избегнувајте интензивна активност како вежбање, реновирање и градинарство

#SUMMERDONERIGHT

AmbulanceVictoria

Совети за тоа како да се справите со топлото време ова лето

Проверувајте ги другите

- Внимавајте на постарите луѓе, оние што живеат сами, децата и луѓето со некаква медицинска состојба
- Јавете им се или посетете ги барем еднаш во текот на кој било екстремно топол ден
- Поттикнете ги да пијат многу вода
- Ако забележите симптоми на болест поврзана со топлото време, побарајте медицинска помош

#SUMMERDONERIGHT

AmbulanceVictoria

Совети за тоа како да се справите со топлото време ова лето

Жешките автомобили може да бидат убиец

- Никогаш не оставајте деца, постари луѓе или домашни миленици во паркиран автомобил – температурата може за неколку минути да се удвои
- Температурата на телото на детето се зголемува три до пет пати побргу од онаа на возрасните
- Дури и во умерено топол ден, температурата во паркиран автомобил може да биде 20 до 30 степени повисока од температурата надвор

#SUMMERDONERIGHT

AmbulanceVictoria

Совети за тоа како да се справите со топлото време ова лето

Внимавајте кога се наоѓате покрај вода

- Надгледувајте ги децата и внимавајте на пријателите кога пливаат и кога се наоѓаат покрај вода
- Имајте ги предвид условите и знајте си ги границите
- Пливајте во делот ограден со знамиња на плажата
- Бидете свесни за ризиците покрај вода и никогаш не пливајте сами

#SUMMERDONERIGHT

AmbulanceVictoria

Запомнете како да се справите со топлото време ова лето:

- останете хидрирани и пијте многу вода
- заштитете се од топлото време и од сонцето
- проверувајте ги другите на кои можеби им е потребна вашата помош
- никогаш не оставајте деца, постари луѓе или домашни миленици во паркиран автомобил
- внимавајте кога се наоѓате покрај вода

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 не се чувствувате добро, јавете се на **NURSE-ON-CALL на 1300 60 60 24** или консултирајте се со лекарот или со локален фармацевт. За повеќе информации за тоа како да останете безбедни на жештините, посетете ја веб-локацијата **betterhealth.vic.gov.au**

Ambulance Victoria

Направете го своето Поминете го летото паметно

Благодарност од **Службата за брза помош на Викторија**