

### Συμβουλές για υγεία

## Παραμείνετε υγιείς όταν είναι ζέστη

## Όλοι

* Πίνετε πολλά υγρά
* Προσπαθήστε να μείνετε μέσα στο σπίτι με ενεργοποιημένο αεριστήρα ή κλιματισμό
* Αν πρέπει να πάτε έξω, πηγαίνετε νωρίς το πρωί ή αργά το απόγευμα και να μένετε

στη σκιά

* Φορέστε ανοικτού χρώματος, χαλαρά ρούχα και πάρτε μαζί σας καπέλο για να το φοράτε στην ύπαιθρο
* Πάντα χρησιμοποιείτε μπόλικη αντί ηλιακή κρέμα
* Μην κάνετε πολλή εξάσκηση στην ύπαιθρο όταν είναι πολλή ζέστη
* Για να σας βοηθήσει να κοιμηθείτε χρησιμοποιείστε νερό από σπρέι στο πρόσωπο και το κορμί σας
* Συνεχίστε να παίρνετε οποιαδήποτε φάρμακα παίρνετε τακτικά έστω κι αν δεν νιώθετε καλά από την ζέστη.

## Βρέφη και νεαρά παιδία

* Τα βρέφη και τα νεαρά παιδιά πρέπει να παρακολουθούνται προσεκτικά όταν είναι πολλή ζέστη καθώς μπορούν να αρρωστήσουν πολύ γρήγορα
* Τα αυτοκίνητα μπορούν να γίνουν επικίνδυνα ζεστά – ποτέ σας μην αφήνετε βρέφη, νεαρά παιδιά ή οικιακά ζώα μόνα σε αυτοκίνητο ακόμη και όταν ο κλιματισμός είναι ενεργοποιημένος
* Αν είστε έγκυος ή θηλάζετε θα πρέπει να πίνετε περισσότερο νερό παρά συνήθως
* Τις ζεστές μέρες να φοράτε πάντα παπούτσια όταν είστε έξω – το έδαφος μπορεί εύκολα να κάψει τα πόδια βρεφών ή νεαρών παιδιών

## Ηλικιωμένα άτομα

* Ελέγξετε ηλικιωμένα άτομα τουλάχιστον δυο φορές κάθε μέρα ειδικά αν μένουν μόνοι
* Βεβαιωθείτε ότι ηλικιωμένα άτομα χρησιμοποιούν τον κλιματισμό τους όταν είναι ζέστη – πάντα ελέγχεται ότι είναι τοποθετημένος στο ‘κρύο’

## Το σπίτι σας

* Διατηρήστε το σπίτι σας δροσερό κλείνοντας τις κουρτίνες, παντζούρια και παράθυρα κατά τη διάρκεια της μέρας
* Αν είναι ασφαλές, ανοίξτε παράθυρα τη νύκτα για να αφήσετε δροσερό αέρα να μπει μέσα
* Όταν είναι ζέστη, βακτήρια μπορούν μα αναπτυχθούν πολύ γρήγορα σε τρόφιμα και να σας αρρωστήσουν – τηρήστε όλα τα φρέσκα φαγητά στο ψυγείο
* Τα ζώα μπορούν να υποφέρουν και ακόμη να πεθάνουν σε πολύ ζεστές μέρες γι αυτό κρατήστε τα μέσα στο σπίτι ή βεβαιωθείτε ότι έχουν σκιά στον κήπο και πάντα να τους έχετε μπόλικο νερό

## Διατίθεται βοήθεια

* Αν νομίζετε ότι είστε άρρωστος:
  + Μιλήστε στον τοπικό σας φαρμακοποιό ή τηλεφωνήστε στο Γενικό Γιατρό σας
  + Τηλεφωνήστε στο *healthdirect Australia* στο 1800 022 222
  + Τα ηλικιωμένα άτομα μπορούν να εγγραφούν στο Ερυθρό Σταυρό και ένας εθελοντής θα τηλεφωνά 3 φορές τη μέρα για να ελέγξει αν είστε εντάξει.

Γραφτείτε τηλεφωνώντας στο 1800 188 071

**Αν είστε άρρωστος πηγαίνετε στο πλησιέστερο σας νοσοκομείο ή τηλεφωνήστε στο**

**000 για ασθενοφόρο.**

**Ευχαριστούμε για το περιεχόμενο την South Australia Health, Κυβέρνηση της Νότιας Αυστραλίας.**