



# ΑΤΟΜΑ ΑΝΩ ΤΩΝ 65 ΕΤΩΝ

Καθώς γερνάμε, διατρέχουμε υψηλότερο κίνδυνο παθήσεων που σχετίζονται με τη ζέστη, ειδικά αν ζούμε μόνοι, έχουμε ιατρικές παθήσεις ή παίρνουμε ορισμένα φάρμακα. Οι σωματικές αλλαγές συμβαίνουν καθώς γερνάμε και μπορεί να είναι λιγότερο πιθανό να αντιλαμβανόμαστε ότι υπερθερμαινόμαστε ή αφυδατωνόμαστε και είμαστε λιγότερο ικανοί να δροσίσουμε το σώμα μας μέσω του ιδρώτα. Ορισμένα φάρμακα μπορούν επίσης να το επιδεινώσουν αυτό. Μιλήστε με το γιατρό ή το φαρμακοποιό σας για συμβουλές σχετικά με τα φάρμακα που παίρνετε. Οι παρακάτω συμβουλές μπορεί να βοηθήσουν:



Να χρησιμοποιείτε κλιματιστικά που έχουν ρυθμιστεί για ψύξη και ανεμιστήρες, βάλτε ένα βρεγμένο πανί γύρω από το



Να πίνετε άφθονο νερό κατά τη διάρκεια της ημέρας, ακόμα κι αν δε διψάτε, και πάρτε ένα μπουκάλι νερό όπου κι αν πάτε.



Ν' αλλάξετε τα μεγάλα γεύματα με μικρότερα. Να φτιάχνετε δροσερά γεύματα, όπως σαλάτες, και αποφύγετε να χρησιμοποιείτε φούρνους ή εστίες μαγειρικής όταν έχει ζεστό καιρό – μπορούν να κάνουν το σπίτι σας πολύ πιο



Να κανονίσετε να σας επισκέπτεται ένας φίλος ή ένας συγγενής δύο φορές την ημέρα για να ελέγξει πώς είστε και ότι έχετε όλα όσα χρειάζεστε για να παραμείνετε υγιείς στη ζέστη.



Εγγραφείτε στη δωρεάν υπηρεσία του Ερυθρού Σταυρού Telecross REDi στο 1800 188 071.

Εκπαιδευμένοι εθελοντές του Ερυθρού Σταυρού τηλεφωνούν σε ηλικιωμένους έως και τρεις φορές την ημέρα για να βεβαιωθούν ότι είναι καλά και αντέχουν τον καύσωνα.



Μια μετακίνηση σε έναν κλιματιζόμενο δημόσιο χώρο, όπως μια δημόσια βιβλιοθήκη, κινηματογράφο ή εμπορικό κέντρο, μπορεί να σας ανακουφίσει από το

ζεστό καιρό. Οι βιβλιοθήκες του Darebin καλωσορίζουν όσους θέλουν να παραμείνουν δροσεροί. Ελέγξτε τον χάρτη μας Μείνετε Δροσεροί στο Darebin [Keep Cool in Darebin] στον ιστότοπό μας για περισσότερες πληροφορίες. Προσπαθήστε όμως να αποφύγετε να βγείτε έξω κατά τις πιο ζεστές ώρες της ημέρας.

Αν εξακολουθείτε να αισθάνεστε αδιαθεσία, επικοινωνήστε με το Νοσηλευτή σε Εφημερία στο 1300 60 60 24 ή για κλήση έκτακτης ανάγκης καλέστε το 000.