

ОДРЖУВАЈТЕ ЛАДНО ВО ДАРЕБИН

ЛУЃЕ НАД 65 ГОДИНИ



the place
to live

Како што старееме, имаме поголем ризик од болести поврзани со топлина, особено ако живееме сами, ако имаме медицински состојби или земаме одредени лекови. Физичките промени се случуваат како што старееме, и можеби е помала веројатноста да забележиме дека стануваме прегреани или дехидрирани и помалку сме способни да ги ладиме нашите тела преку потење; некои лекови, исто така, може да го влошат ова. Разговарајте со вашиот лекар или аптекар за совет за лековите што ги земате. Следниве совети може да помогнат:



Користете клима уреди и вентилатори за ладење, ставете влажна крпа околу вратот или ставете ги стапалата во сад со ладна



Пијте многу вода во текот на денот, дури и ако не чувствувате жед, и понесете шише вода каде и да одите.



Заменете ги обилните оброци со помали. Направете ладни оброци, како салати, и избегнувајте да користите рерни или шпорети на топло време - тие можат да го направат вашиот дом уште потопол.



Договорете се со некој пријател или роднина да ве посетува два пати на ден за да провери како сте и дали имате се што ви треба за да останете здрави на жештините.



Регистрирајте се со бесплатната услуга на Црвениот крст Telecross REDi на 1800 188 071. Обучени волонтери на Црвениот крст ги повикуваат постарите лица до три пати на ден за да се уверат дека се добро и се справуваат со топлото време.



Патувањето до климатизиран јавен простор, како јавна библиотека, кино или трговски центар, може да ви даде одредено олеснување од топлото време. Библиотеките во Даребин ги примаат луѓето кои сакаат да се оладат. Проверете ја нашата карта Кеер Cool во Даребин на нашата интернет страница за повеќе информации. Обидете се да избегнувате да излегувате надвор во најтоплиот дел од денот.

Ако не се чувствувате добро, повикајте медицинска сестра на повик на 1300 60 60 24 или во итен случај јавете се на 000.

За повеќе информации, одете на darebin.vic.gov.au/heatwaves

Благодариме на Министерството за здравство на Јужна Австралија за дозволата за пренамена на овие материјали.