Keep cool in Darebin

City of DAREBIN

the place to live

ВОДИЧ ЗА ЛИЦА НАД 65 ГОДИНИ

Топлотните бранови стануваат сè почести поради климатските промени и можат да бидат опасни. Со годините сме изложени на поголем ризик од болести предизвикани од жештината, особено ако живееме сами, ако имаме здравствени проблеми или ако земаме одредени лекови.

Со годините во организмот настануваат промени поради кои можеби нема да забележиме дека ни е премногу топло или дека сме дехидрирани. Телото, исто така, потешко се лади преку потење, а некои лекови можат дополнително да ја влошат состојбата. Еве неколку совети:

Подготовка за топлотен бран

- Следете ја временската прогноза за да знаете кога ќе настапи топлотен бран.
- Ако можете, планирајте ги излегувањата во посвежите делови од денот. Секогаш носете шише вода со себе.
- Прашајте го вашиот лекар за лековите што ги земате и како да го намалите ризикот од здравствени проблеми за време на топлотни бранови.
- Обезбедете доволно храна и лекови за да не морате да излегувате на жештина.
- Уредете ладна просторија со клима-уред или вентилатор. Затворете ги вратите кон останатиот дел од домот и спуштете ги ролетните или завесите.
- Замрзнете мраз и ставете влажни крпи во фрижидер.
- Планирајте ладни оброци – готвењето создава топлина.
- Ако живеете сами, замолете некој пријател или роднина секој ден да проверува како сте.
- Ако се грижите за сметките за струја, јавете се на Anglicare на **1800 531 741** за бесплатна помош по телефон за нивно намалување.
- Ако домот ви стане премногу топол, распрашајте се каде можете да се разладите, да се напиете вода и да добиете помош во жежок ден во Даребин.
- Имајте план за случај на прекин на струја.
- Исчистете го филтерот на клима-уредот за да работи ефикасно.



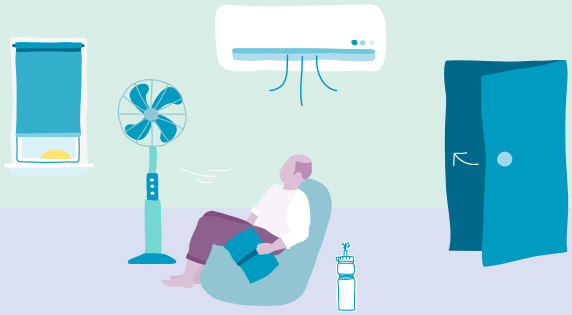
Ако не сте добро, јавете се на Nurse on Call на **1300 60 60 24**, а во итен случај на **000**.

За повеќе информации посетете ја страницата
darebin.vic.gov.au/heatwaves

Материјалите се користат со дозвола на Министерството за здравство на Јужна Австралија.

За време на топлотен бран

- Користете вентилатори или клима-уред во ладната просторија. Затворете ги вратите кон останатиот дел од домот.
- Спуштете ги ролетните и завесите рано наутро, а прозорците отворете ги навечер.
- Поставете го клима-уредот на 24–26 °C преку ден и на 22 °C навечер за да ви биде пријатно и да заштедите енергија. Користете штедлив режим наместо постојано да го вклучувате и исклучувате.
- Останете дома и движете се помалку. Излегувајте само во посвежите делови од денот. Носете шише вода со себе.
- Пијте многу вода, дури и кога не сте жедни. Избегнувајте кофеин и засладени пијалаци.
- Разладете се со влажни крпи и ладни тушеви. Ставете влажна крпа околу вратот или потопете ги стапалата во сад со ладна вода. Носете лесна, широка облека.
- Обезбедете вода и сенка за домашните миленици. Никогаш не оставајте ги во автомобил.
- Одберете ладни оброци и избегнувајте користење рерна и шпорет.
- Знајте кого да повикате ако ви треба помош.
- Ако не сте добро, јавете се на Nurse on Call на 1300 60 60 24, а во итен случај на 000.



Опоравување по топлотен бран

- Отворете ги вратите и прозорците во домот за да влезе свеж воздух.
- Пијте повеќе течности во наредните три дена.
- Проверете дали храната во фрижидерот е сè уште исправна.
- Проверете дали вашите пријатели и соседи се добро.



Препознајте топлотен стрес

- Топлотниот стрес може да доведе до топлотен удар, кој може да биде опасен по живот. Ако имате главоболка, гадење, вртоглавица, слабост, раздразливост, жед и/или обилно потење, можеби имате топлотен стрес.
- Ако имате топлотен стрес:
  - Прекинете со она што го правите, отидете на ладно место со вентилатор или клима-уред и легнете.
  - Пијте многу вода.
  - Истуширајте се со ладна вода или испрскајте ја кожата со ладна вода за да се разладите.
- **Топлотниот удар е итна медицинска состојба. Јавете се на 000 и побарајте брза помош.**

  Знаци на топлотен удар се: сув и отечен јазик, силна жед, дезориентираност, вртоглавица или бунило, телесна температура над 40 °C, неразбирлив говор, грчеви или кома.
- **Ако некој има топлотен удар:**

  Сместете го лицето да легне на ладно место и ставете мраз завиткан во крпа околу вратот, под пазувите и на препоните додека ја чекате брзата помош.