



# Παίξτε τον ρόλο σας Να σκέπτεστε έξυπνα το καλοκαίρι

Είτε είστε στον ήλιο, δίπλα στο νερό ή στον δρόμο αυτό το καλοκαίρι, παραμείνετε δροσεροί και παραμείνετε ασφαλείς.

**#SUMMERDONERIGHT**



**Ambulance  
Victoria**



# ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΝΙΚΗΣΕΤΕ ΤΗ ΖΕΣΤΗ ΑΥΤΟ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ.



## Παραμείνετε ενυδατωμένοι

Πίνετε νερό τακτικά όλη την ημέρα. Έχετε μαζί σας ένα μπουκάλι νερό. Πίνετε οινοπνευματώδη ποτά υπεύθυνα.



## Να επικοινωνείτε με τους άλλους

Να προσέχετε τους ηλικιωμένους, εκείνους που ζουν μόνοι και τα παιδιά.



## Προσέχετε το νερό

Να επιβλέπετε τα παιδιά και να παρακολουθείτε τους φίλους σας όταν κολυμπούν και όταν είναι κοντά στο νερό. Να κολυμπάτε πάντα ανάμεσα στις σημαίες στην παραλία.



## Τα ζεστά αυτοκίνητα μπορούν να σκοτώσουν

Μην αφήνετε ποτέ παιδιά, ηλικιωμένους ή κατοικίδια ζώα σε παρκαρισμένο αυτοκίνητο.



## Παραμείνετε δροσεροί

Χρησιμοποιήστε κλιματισμό και ανεμιστήρες αν είναι δυνατόν. Προστατέψτε τον εαυτό σας από τον ήλιο και φορέστε καπέλο και αντηλιακό. Μη βγαίνετε έξω κατά τη διάρκεια των πιο θερμών ωρών της ημέρας.

## Η θερμοπληξία είναι μια κατάσταση έκτακτης ανάγκης, απειλητική για τη ζωή.

Εάν εσείς ή κάποιος άλλος αντιμετωπίζετε επιληπτικές κρίσεις, σύγχυση ή συμπτώματα που μοιάζουν με εγκεφαλικό επεισόδιο, κατάρρευση ή λιποθυμία, επικοινωνήστε αμέσως με το Τριπλό Μηδέν - Triple Zero (000).

Εάν αισθανθείτε αδιαθεσία, καλέστε το **NURSE-ON-CALL στο 1300 60 60 24**, συμβουλευτείτε τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό στην περιοχή σας. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το πώς να παραμείνετε ασφαλείς στη ζέστη, επισκεφτείτε την ιστοσελίδα **betterhealth.vic.gov.au**



**Ambulance**Victoria