



# Fai la tua parte **Fai un'estate intelligente**

Quest'estate, resta al fresco e al sicuro, che tu sia al sole, vicino all'acqua o per strada.

**#SUMMERDONERIGHT**



**Ambulance  
Victoria**



## SUGGERIMENTI PER COMBATTERE IL CALDO QUEST'ESTATE.



### Rimanere idratati

Bevi acqua regolarmente durante il giorno. Porta con te una bottiglia d'acqua. Bevi alcolici in modo responsabile.



### Tieni d'occhio gli altri

Tieni d'occhio le persone anziane, quelle che vivono da sole e i bambini.



### Fai attenzione vicino all'acqua

Sorveglia i bambini e tieni d'occhio gli amici quando nuoti o sei vicino all'acqua. Nuota sempre entro le boe al mare.



### Le auto calde possono uccidere

Non lasciare mai bambini, anziani o animali domestici in un'auto parcheggiata.



### Stai al fresco

Se possibile, usa l'aria condizionata e i ventilatori. Proteggiti dal sole indossando un cappello e crema solare. Evita di uscire nelle ore più calde della giornata.

**Il colpo di calore è un'emergenza che mette a repentaglio la vita**

Se tu o qualcun altro state avendo convulsioni, stordimento o sintomi simili ad ictus, o collassi, o siete incoscienti, contattate immediatamente il Triplo Zero (000).

Se non ti senti bene, chiama **NURSE-ON-CALL al 1300 60 60 24** o consulta il medico o il farmacista locale. Per ulteriori informazioni su come stare al sicuro con il caldo, visita il sito **[betterhealth.vic.gov.au](https://betterhealth.vic.gov.au)**



**Ambulance**Victoria