



Tekeleza sehemu yako **Kuwa mwenye Busara Kiangazi hiki**

Ikiwa wewe uko kwenye jua,
kando ya maji au uko kwenye
barabara majira hii ya kiangazi,
jiweke mtulivu na kaa salama.

#SUMMERDONERIGHT



**Ambulance
Victoria**



VIDOKEZO VYA KUSHINDA JOTO MSIMU HUU WA KIANGAZI.



Kuwa na maji mwilini

Kunywa maji kila wakati siku mzima. Kuwa na chupa ya maji. Kunywa pombe kwa uwajibikaji.



Angalia wengine

Fuatilia wazee, wale wanaoishi peke yao na watoto.



Jihadhari ukiwa karibu na maji

Simamia watoto na uangalie marafiki wakati wa kuogelea na wakiwa karibu na maji. Daima ogelea kati ya bendera kwenye pwani.



Magari ya joto jingi yanaweza kuua

kamwe usiwaache watoto, watu wazee au wanyama wa nyumbani kwenye gari lililoogeshwa.



Jitulize

Tumia kiyoyozi na feni ikiwezekana. Jilinde na jua kwa kuvaa kofia na miwani ya jua. Epuka kwenda nje wakati wa sehemu ya joto zaidi ya siku.

Kiharusi cha joto ni dharura ya kutishia maisha

Ikiwa wewe au mtu mwingine anapata kuzimia, kuchanganyikiwa au dalili zilizo kama za kiharusi, kuanguka au kupoteza fahamu, wasiliana na Ziro Tatu (000) mara moja.

Ikiwa unajisikia vibaya, piga simu kwa **MUUGUZI-KWENYE-WITO** kwa **1300 60 60 24**, muone daktari wako au mfamasia wa eneo.

Kwa maelezo zaidi ya kubaki salama wakati wa joto, tembelea betterhealth.vic.gov.au



AmbulanceVictoria