



Медицинский Совет

Сохраняйте здоровье в жару

Для всех

- > Пейте достаточно жидкости
- > Постарайтесь оставаться в помещении с включенным вентилятором или кондиционером
- > Если Вам нужно выйти наружу, то выходите рано утром или поздно вечером и старайтесь оставаться в тени
- > Носите свободную одежду светлого цвета и носите с собой шляпу
- > Всегда обильно пользуйтесь солнцезащитным кремом
- > В жару не делайте серьезных физических упражнений снаружи
- > Чтобы помочь Вам спать, брызгайте на лицо и тело воду из распылителя
- > Продолжайте принимать все свои регулярные лекарства, даже если вы себя плохо чувствуете из-за жары

Младенцы и маленькие дети

- > В жару младенцы и маленькие дети требуют особого внимания, они более чувствительны к температурным колебаниям
- > Автомобили могут опасно нагреться - никогда не оставляйте младенцев, маленьких детей или домашних животных одних в автомобиле, даже если включен кондиционер
- > Если Вы беременны или кормите грудью, Вы должны пить больше воды, чем обычно
- > Не ходите босиком в жаркие дни – горячая земля может легко обжечь ноги младенцев или маленьких детей

Пожилые люди

- > Проверяйте состояние пожилых людей по крайней мере дважды в день, особенно, если они живут одни
- > Убедитесь, что пожилые люди в жару пользуются своими кондиционерами - всегда проверяйте, что регулятор настроен на 'охлаждение'

Ваш дом

- > Закрывайте в течение дня занавески, жалюзи и окна, чтобы сохранить в доме прохладу,
- > Если это безопасно, то на ночь открывайте окна, чтобы впустить прохладный воздух
- > Чтобы вам было прохладнее, носите в доме как можно меньше одежды
- > В жаркую погоду на продуктах очень быстро развиваются болезнетворные бактерии - храните все свежие продукты в холодильнике
- > Многие животные плохо переносят жару, вплоть до смертельного исхода, поэтому держите их в доме или убедитесь, что во дворе у них есть тень, и всегда оставляйте им много воды

Помощь есть

- > Если Вы считаете, что Вы больны:
 - Поговорите с вашим местным аптекарем, фармацевтом или вызовите участкового врача
 - Позвоните в организацию *healthdirect Австралия* по номеру 1800 022 222
 - Пожилые люди могут зарегистрироваться в Красном Кресте и доброволец будет звонить им 3 раза в день, чтобы проверить их самочувствие. Чтобы зарегистрироваться, позвоните по номеру 1800 188 071

Если Вам очень плохо, обратитесь в ближайшую больницу или вызовите скорую помощь по телефону 000

This document can be made available in alternative formats on request for a person with disability.

© Department of Health 2018

Copyright to this material is vested in the State of Western Australia unless otherwise indicated. Apart from any fair dealing for the purposes of private study, research, criticism or review, as permitted under the provisions of the *Copyright Act 1968*, no part may be reproduced or re-used for any purposes whatsoever without written permission of the State of Western Australia.

healthywa.wa.gov.au