

النجاة في الحرارة

تقتل الحرارة المزيد من الأستراليين أكثر من أي كارثة طبيعية أخرى



ابقى بارداً

ابحث عن المباني المكيفة، أغلق الستائر ، استخدم مروحة، إستحم بماء بارد وإلبس ملابس خفيفة وفضفاضة مصنوعة من الأقمشة الطبيعية.



السيارات الحارة تقتل

لا تترك الأطفال أو كبار السن أو الحيوانات الأليفة في السيارات. يمكن أن تتضاعف درجة الحرارة داخل سيارة متوقفة في غضون دقائق.



إشرب الماء

حتى لو كنت لا تشعر بالعطش، إشرب الماء. خذ زجاجة ماء معك دائماً.



تفقد الآخرين

إهتم بالأشخاص الأكثر عرضة للخطر في الحرارة - جارك الذي يعيش لوحده، كبار السن، الشباب، الأشخاص الذين يعانون من حالة طيبة، ولا تنسى حيواناتك الأليفة.



خطط للمستقبل

قم بجدولة الأنشطة في الجزء الأبرد من اليوم، وتجنب ممارسة التمارين في الحرارة. إذا كان يجب أن تخرج، إرتدي قبعة وضع كريم واقي من الشمس وخذ زجاجة ماء معك.