

ΚΑΥΣΩΝΑΣ

ΛΙΣΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ



Government
of South Australia



SES
RESCUE

Greek | Ελληνικά



Πριν από καύσιμα

- Σχεδιάστε εκ των προτέρων για να αποφύγετε να βγείτε έξω κατά την διάρκεια του πιο ζεστού μέρους της ημέρας
- Ετοιμάστε ένα δροσερό δωμάτιο στο σπίτι σας χρησιμοποιώντας κλιματισμό, ανεμιστήρες, κουρτίνες ή περσίδες
- Βρείτε ένα δροσερό μέρος στην περιοχή σας όπου μπορείτε να πάτε -- ένα εμπορικό κέντρο ή μία δημόσια βιβλιοθήκη
- Να γνωρίζετε τα συμπτώματα παθήσεων που σχετίζονται με την ζέστη όπως η αφυδάτωση
- Να έχετε αρκετά τρόφιμα, ποτά και φάρμακα για την οικογένεια και τα κατοικίδια
- Μείνετε ενημερωμένοι για τις προειδοποιήσεις καύσιμα στο ραδιόφωνο, την τηλεόραση και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης
- Σχεδιάστε πώς θα κρατήσετε τα κατοικίδια ζώα σας δροσερά και υγιή

Μείνετε δροσεροί

- Κλείστε τα παράθυρα, τις περσίδες και τις κουρτίνες το πρωί
- Χρησιμοποιήστε το κλιματιστικό σας στην ρύθμιση ψύξης
- Κάνετε τυχόν υπαίθριες δραστηριότητες όταν είναι πιο δροσερά
- Φοράτε χαλαρά, ανοιχτόχρωμα ρούχα, καπέλο με γείσο, γυαλιά ηλίου και αντιηλιακό όταν είστε έξω
- Κάνετε δροσερά ντους ή χρησιμοποιήστε μία μικρή βρεγμένη πετσέτα, παγοκύστες ή ένα μπουκάλι με σπρέι
- Κοιμηθείτε στο δροσερότερο δωμάτιο του σπιτιού
- Έχετε αρκετά μπολ με νερό, δροσερά σημεία και σκιά για τα κατοικίδια ζώα σας

Μείνετε ενυδατωμένοι

- Πίνετε άφθονο νερό. Έχετε νερό μαζί σας.
- Πίνετε λιγότερο καφέ, τσάι, αλκοόλ, αναψυκτικά ή ενεργειακά ποτά

Ελέγξτε ότι

- Μικρά παιδιά, ηλικιωμένα άτομα και άτομα με ορισμένα προβλήματα υγείας πίνουν αρκετό νερό
- Η οικογένεια, οι γείτονες και οι φίλοι χρησιμοποιούν το κλιματιστικό τους ή τους ανεμιστήρες για να μείνουν δροσεροί

Επίπεδα Προειδοποίησης Καύσιμα



Συμβουλές



Παρακολούθηση & Δράση



Προειδοποίηση Έκτακτης Ανάγκης

Για περισσότερες πληροφορίες σαρώστε τον κωδικό QR, επισκεφθείτε ses.sa.gov.au/heatwave



Κλήση έκτακτης ανάγκης λόγω κατάστασης απειλητικής για την ζωή
000

Κλήση για επείγουσα βοήθεια
132 500

Για περισσότερες πληροφορίες καλέστε
1800 362 361