

KIT D'EMERGENZA

Un kit di emergenza può aiutarvi a restare in buone condizioni. Un tipico kit di emergenza comprende:

- Acqua in bottiglia
- Bevanda per sostituzione degli elettroliti
- Radio a batterie con batterie di ricambio
- Torcia con batterie di ricambio
- Kit di pronto soccorso
- Borse di ghiaccio o bottiglia spray piena d'acqua
- Documenti importanti tra cui i numeri di contatto di emergenza
- Medicine
- Telefono cellulare e caricabatteria

SEI CONSIGLI SEMPLICI PER RESTARE AL FRESCO

- Dormite nell'area più fresca della casa; può non essere la camera da letto
- Una bottiglia spray piena d'acqua è un ottimo modo per restare freschi, soprattutto per i bambini
- Aggiungete all'acqua da bere una fetta di limone e cubetti di ghiaccio
- Regolate i condizionatori d'aria sull'impostazione 'cool'
- Registrate i familiari più anziani presso il servizio della Croce Rossa detto Telecross REDi al numero 1800 188 071
- Assicuratevi che gli animali domestici abbiano molte ciotole d'acqua con cubetti di ghiaccio, aree fresche e all'ombra. Portateli dentro durante il giorno.

IN UNA ONDATA DI CALDO

Per emergenze con pericolo di vita

Triplo Zero (000)

Per assistenza in un'emergenza

132 500

Per maggiori informazioni

1800 362 361
ses.sa.gov.au



EXTREME HEAT
WARNING



Government
of South Australia



RESCUE

Le ondate di caldo sono periodi di tempo torrido continuo, con giorni molto caldi e più di tre notti calde. Le ondate di caldo comportano rischi per la salute e il benessere. Tutti ne possono soffrire. Le persone con problemi di salute possono ammalarsi molto rapidamente durante le ondate di caldo.

Sapere cosa fare può aiutare a tenere al sicuro voi, la vostra famiglia e gli altri.

PRIMA DI UN'ONDATA DI CALDO

- Programmate la giornata per evitare di uscire durante le ore più calde del giorno
- Allestite una stanza fresca in casa, munita di aria condizionata, ventilatori, tende o persiane
- Individuate una località fresca nelle vicinanze, come un centro commerciale o una biblioteca, se non avete aria condizionata in casa
- Informatevi sui segni di malore legato al caldo, come la disidratazione
- Assicuratevi di avere cibo a sufficienza per la famiglia e gli animali domestici, bevande e farmaci
- Tenetevi informati degli avvisi di ondata di caldo su radio, televisione e social media
- Pensate a come mantenere i vostri animali domestici al fresco e in salute.

DURANTE L'ONDATA DI CALDO

Tenetevi al fresco

- La mattina chiudete finestre, persiane e tende
- Limitate le attività all'aperto alla mattina presto o alla sera quando fa più fresco
- Quando uscite, indossate abiti comodi di colore chiaro, un cappello a tesa larga e occhiali da sole e applicate crema solare
- Una doccia fredda, un piccolo asciugamano bagnato, impacchi freddi o una bottiglia d'acqua a spruzzo aiutano a restare freschi
- Usate condizionatori d'aria e ventilatori
- Passate del tempo in un luogo fresco come un centro commerciale, una biblioteca o un cinema, se non avete l'aria condizionata in casa.

Restate idratati

- Bevete molta acqua, portate sempre acqua con voi
- Bevete meno caffè, tè, alcool e bibite analcoliche o energizzanti.

Controllate che

- Neonati, bambini piccoli, anziani e persone con problemi di salute bevano abbastanza acqua durante il giorno
- Familiari, vicini e amici stiano usando l'aria condizionata o ventilatori per mantenersi al fresco.

DOPO UN'ONDATA DI CALDO

- Continuate a bere molta acqua e assicuratevi che lo facciano anche gli altri
- Riposate, poiché gli effetti delle ondate di caldo sull'organismo durano per alcuni giorni
- Aprite porte e finestre se è sicuro, per rinfrescare la casa
- Evitate alberi di grandi dimensioni perché dopo un'ondata di caldo possono cadere dei rami.



Non lasciate mai bambini o animali soli in un'auto parcheggiata



Cercate questo simbolo nei media, nei social media e nel web. Esso indica che può essere in arrivo un'ondata di caldo o che è stato diffuso un avviso di ondata di caldo dal Servizio Statale di Emergenza.

Per ulteriori informazioni su come prepararsi e come superare un'ondata di caldo, visitate il sito sa.gov.au/heatwaves