

Dbaj o zdrowie w czasie upałów

Polski / Polish

- > Sprawdź prognozę pogody, żeby wiedzieć, kiedy będzie upalnie
- > Pij dużo wody
- > Korzystaj z wiatraka lub klimatyzacji (nastaw na "cool")
- > Ochładzaj się prysznicem lub kąpielą
- > Unikaj wychodzenia na zewnątrz, kiedy jest bardzo gorąco
- > Jeśli wychodzisz, noś luźne ubranie w jasnym kolorze. Noś kapelusz i krem przeciwsłoneczny (SPF30+). Nakładaj krem przeciwsłoneczny co 2 godziny.
- > Zaciągaj zasłony lub żaluzje i zamykaj okna w czasie dnia, by unikać nagrzania domu
- > Otwieraj okna na noc, by wpuszczać chłodne powietrze, (jeżeli jest to bezpieczne)
- > Zaglądaj do rodziny, przyjaciół i osób starszych, jak się czują
- > Unikaj zabierania niemowląt lub małych dzieci na zewnątrz, kiedy jest bardzo gorąco
- > Nigdy nie zostawiaj dzieci lub zwierząt domowych w zamkniętym samochodzie
- > Kiedy jest bardzo gorąco, unikaj używania nosidełek dziecięcych, dla uniknięcia przegrzania niemowląt
- > Jeśli źle się czujesz, porozmawiaj z lekarzem lub farmaceutą



Jeśli ty, lub ktoś, kogo znasz, się rozchoruje, udaj się do szpitala, lub zadzwoń pod numer 000 po ambulans



Po więcej informacji:

www.sahealth.sa.gov.au/healthyintheheat

Public I1-A1



This document has been reviewed and endorsed by SQCAG* for consumers and the community November 2018



© Department for Health and Wellbeing, Government of South Australia. All rights reserved. FIS: 18104.6, November 2018.

<https://creativecommons.org/licenses>



Government of South Australia

SA Health