

# Παραμείνετε υγιείς όταν κάνει ζέστη

Ελληνικά / Greek

- > Ελέγξτε το μετεωρολογικό δελτίο για να γνωρίζετε πότε θα κάνει ζέστη
- > Πίνετε πολύ νερό
- > Χρησιμοποιείτε αεριστήρα ή κλιματισμό (βάλτε τον στο «cool»)
- > Δροσιστείτε κάνοντας ντους ή μπάνιο
- > Αποφύγετε να βγείτε έξω όταν κάνει πολύ ζέστη
- > Αν πάτε έξω, φορέστε χαλαρά, ανοικτού χρώματος ρούχα. Φορέστε καπέλο και βάλτε αντηλιακή κρέμα (SPF30+). Ξαναβάλετε αντηλιακή κρέμα κάθε δυο ώρες
- > Κατά τη διάρκεια της μέρας για να διατηρηθεί το σπίτι σας δροσερό κρατήστε κουρτίνες, παντζούρια και παράθυρα κλειστά
- > Τη νύκτα για να δροσιστεί το σπίτι (αν είναι ασφαλές) ανοίξτε παράθυρα
- > Ελέγξτε οικογένεια, φίλους και ηλικιωμένα άτομα
- > Αποφύγετε να βγάλετε έξω βρέφη ή νεαρά παιδιά όταν κάνει πολύ ζέστη
- > Ποτέ μην αφήσετε παιδιά ή οικιακά ζώα σε σταθμευμένο αυτοκίνητο
- > Αποφύγετε τη χρήση μαρσίππου και σλινκ για τη μεταφορά βρεφών όταν κάνει πολύ ζέστη, γιατί τα βρέφη μπορεί να ζεσταθούν πολύ
- > Αν δεν αισθάνεστε καλά, μιλήστε στο φαρμακοποιό ή το γιατρό σας



**Αν εσείς ή κάποιος που γνωρίζετε είναι πολύ άρρωστος, πηγαίνετε σε νοσοκομείο ή τηλεφωνήστε 000 για ασθενοωόδο.**



Για περισσότερες πληροφορίες:

[www.sahealth.sa.gov.au/healthyintheheat](http://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