

FALA UPAŁÓW

LISTA KONTROLNA



Przed falą upałów

- ☐ Planuj z wyprzedzeniem, aby uniknąć wychodzenia na zewnątrz podczas gorętszej części dnia
- ☐ Przygotuj chłodne pomieszczenie w swoim domu używając klimatyzacji, wentylatorów, zasłon lub żaluzji
- ☐ Znajdź w swojej okolicy chłodne miejsce, do którego możesz pójść, np. centrum handlowe lub bibliotekę publiczną
- ☐ Poznaj objawy chorób związanych z wysoką temperaturą, takich jak odwodnienie
- ☐ Miej wystarczającą ilość jedzenia, napojów i lekarstw dla rodziny i zwierząt domowych
- ☐ Bądź na bieżąco z ostrzeżeniami o fali upałów w radiu, telewizji i mediach społecznościowych
- ☐ Zaplanuj, w jaki sposób zapewnisz swoim zwierzętom chłód i zdrowie

Zadbaj, by się nie przegrzewać

- ☐ Zamykaj rano okna oraz zaciągaj żaluzje i zasłony
- ☐ Używaj klimatyzatora na chłodnym ustawieniu
- ☐ Wykonuj wszelkie czynności na zewnątrz kiedy jest chłodniej
- ☐ Noś na zewnątrz luźne, jasne ubrania, kapelusz z rondem, okulary przeciwsłoneczne i krem przeciwśłoneczny
- ☐ Bierz chłodne prysznice lub używaj małego mokrego ręcznika, chłodnych okładów lub butelki z rozpylaczem
- ☐ Śpij w najchłodniejszym pokoju w domu
- ☐ Miej dużo misek z wodą, chłodnych miejsc i zapewnij cień dla swoich zwierząt

Pozostawaj nawodniony

- ☐ Pij dużo wody i noś ze sobą wodę
- ☐ Pij mniej kawy, herbaty, alkoholu oraz napojów bezalkoholowych i energetycznych

Sprawdź czy

- ☐ Małe dzieci, osoby starsze i osoby z pewnymi schorzeniami zdrowotnymi piją wystarczającą ilość wody
- ☐ Rodzina, sąsiedzi i przyjaciele używają swoich klimatyzatorów lub wentylatorów, aby się ochłodzić

Poziomy ostrzeżenia przed falą upałów



Aby uzyskać więcej informacji, zeskanuj kod QR, odwiedź stronę ses.sa.gov.au/heatwave



Telefon alarmowy w
sytuacji zagrożenia życia
000

Wezwanie pomocy w
nagłych wypadkach
132 500

Więcej informacji można
uzyskać pod numerem telefonu
1800 362 361