

СПЕКА: СПИСОК ДЛЯ ПЕРЕВІРКИ



Government
of South Australia



SES
RESCUE

Ukrainian | Українська



До того, як настане період спеки:

- ☐ сплануйте заздалегідь свою діяльність, щоб уникнути перебування на вулиці в більш спекотну частину дня;
- ☐ підготуйте прохолодну кімнату у вашому домі, використовуйте кондиціонери, вентилятори, штори та жалюзі;
- ☐ знайдіть прохолодне місце у вашому районі, куди ви можете піти, як то: торговий центр або громадська бібліотека;
- ☐ ознайомтеся з ознаками захворювань, пов'язаних з високою температурою, таких як зневоднення;
- ☐ зробіть достатні запаси їжі, напоїв, ліків для членів своєї родини та домашніх тварин;
- ☐ слідкуйте по радіо, телебаченню та у соціальних мережах за останніми попередженнями щодо періодів спеки;
- ☐ сплануйте як ви будете забезпечувати прохолоду для ваших домашніх тварин та підтримувати їх у здоровому стані.

Під час спеки: тримайтеся у прохолоді;

- ☐ закрийте вікна, жалюзі та штори вранці;
- ☐ використовуйте кондиціонер у режимі охолодження;
- ☐ займайтеся будь-якими видами активного відпочинку коли стане прохолодніше;
- ☐ носіть просторий світлий одяг, капелюх з полями, сонячні окуляри та наносіть на шкіру сонцезахисний крем;
- ☐ приймайте холодний душ або використовуйте маленькі вологі рушники, охолоджуючи пакети або пляшки з розбризкувачами;
- ☐ спіть у найхолоднішій кімнаті дома;
- ☐ поставте багато мисок з водою, прохолодні місця та забезпечте тінь для ваших домашніх тварин.

постійно підтримуйте водний баланс вашого тіла;

- ☐ пийте багато води; носіть пляшку з водою;
- ☐ пийте менше кави, чаю, алкоголю, солодких та енергетичних напоїв.

Перевіряйте щоб:

- ☐ маленькі діти, люди похилого віку, люди з певними захворюваннями пили достатньо води;
- ☐ сім'я, сусіди та друзі використовували кондиціонери та вентилятори для охолодження.

Рівні попереджень про періоди спеки



Поради



Дивись та дій



Попередження
про надзвичайну
ситуацію

Для отримання більш
детальної інформації,
відскануйте QR код,
завітайте до сайту
ses.sa.gov.au/heatwave



Зателефонуйте у
надзвичайній ситуації,
що загрожує життю

000

Зателефонувати та
отримати допомогу у
надзвичайній ситуації

132 500

Для отримання більш
детальної інформації
зателефонуйте

1800 362 361