

State in buona salute durante il caldo

health

Le ondate di caldo possono influire su tutti. Ricordatevi di:



Riguardarvi e di tenervi in contatto con altre persone



Bere molta acqua

(Se il vostro medico di solito limita la quantità di liquidi che potete bere, controllate quanto potete bere durante il caldo.)



Stare al fresco

Trascorrete quanto più tempo possibile in ambienti freschi o con aria condizionata.



State all'ombra

Se dovete uscire di casa, state all'ombra e mettetevi un cappello e indumenti comodi e di colore chiaro.

Se vi sentite poco bene durante il caldo contattate il vostro medico generico o chiamate il servizio telefonico 'NURSE-ON-CALL' 1300 60 60 24

Per emergenze di pericolo di vita chiamate il triplo zero 000