

ONDATE DI CALORE (HEATWAVE) CHECKLIST



Government
of South Australia



RESCUE

Italian | Italiano



Prepararsi alle ondate di calore

- Pianificate in anticipo per evitare di uscire durante le ore più calde della giornata
- Preparate una stanza fresca in casa usando aria condizionata, ventilatori, tende o tapparelle
- Trovate un luogo fresco nella vostra zona dove poter andare: un centro commerciale o una biblioteca pubblica
- Familiarizzate con i sintomi delle malattie legate al calore, come la disidratazione
- Assicuratevi di avere abbastanza cibo, bevande e medicine per la famiglia e gli animali domestici
- Tenetevi aggiornati/e sulle allerte per le ondate di calore alla radio, alla televisione e sui social media
- Pianificate come tenere i vostri animali domestici al fresco e al sicuro.

Restate al fresco

- Chiudete finestre, persiane e tende al mattino
- Impostate il condizionatore sulla funzione fredda
- Pianificate le attività all'aperto durante le ore più fresche della giornata
- Indossate abiti larghi di colore chiaro, un cappello con la tesa, occhiali da sole e crema solare quando siete all'aperto
- Fate docce fresche o usate un piccolo asciugamano bagnato, impacchi freddi o una bottiglia spray
- Dormite nella stanza più fresca della casa
- Preparate diverse ciotole con acqua e zone fresche e all'ombra per i vostri animali domestici.

Restate idratati/e

- Bevete molta acqua. Portate dell'acqua con voi
- Bevete meno caffè, tè, alcolici, bibite e bevande energetiche.

Assicuratevi che:

- I bambini piccoli, gli anziani e le persone con determinati problemi di salute bevano abbastanza acqua
- I famigliari, i vicini e gli amici usino l'aria condizionata o i ventilatori per restare al fresco.

Livelli d'allerta per le ondate di calore



Consigli



Osservare e agire



Avviso di emergenza

Per maggiori informazioni, scansionare il codice QR e visitare ses.sa.gov.au/heatwave



Chiamata di emergenza per situazioni di pericolo per la vita

000

Chiamata d'assistenza di emergenza

132 500

Per maggiori informazioni, chiamare

1800 362 361