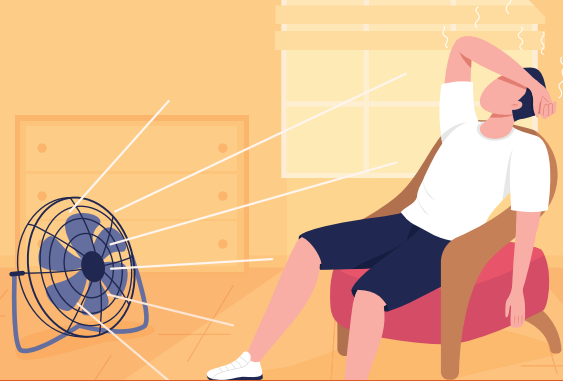
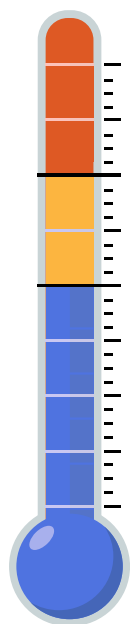


ΚΑΝΕΙ ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ ΖΕΣΤΗ



1. Ελέγγω τη θερμοκρασία στο σπίτι μου με ένα θερμόμετρο και παρακολουθώ προσεκτικά πώς νιώθω.

2. Πόσο ζέστη κάνει στο σπίτι μου;



- Σκέφτομαι να φύγω από το σπίτι και να πάω κάπου πιο δροσερά
- Μπορώ να καλέσω κάποιον που μπορεί να με βοηθήσει
- Δροσίζομαι
- Παρακολουθώ συνεχώς τη θερμοκρασία

3. Κύρια συμπτώματα που πρέπει να προσέξετε



Εξάντληση



Σύγχυση



Πονοκέφαλος



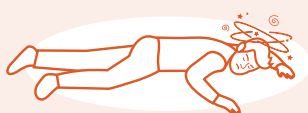
Δίψα



Πυρετός άνω των 38,5 °C



Ζάλη



Λιποθυμία



Ερυθρότητα και δερματικά εξανθήματα

4. Πώς μπορώ να δροσιστώ;



Περάστε λίγο χρόνο σε ένα δροσερό μέρος



Πίνετε άφθονο νερό



Χαλαρώστε ή μειώστε τη σωματική προσπάθεια



Φορέστε ελαφριά ρούχα



Κάντε ένα δροσερό ντους ή μπάνιο



Επισκεφτείτε έναν φίλο

Χρειάζομαι βοήθεια

Μπορώ να τηλεφωνήσω σε κάποιον που γνωρίζω:



Όνομα:

Αριθμός τηλεφώνου:

Κάνει πάρα πολύ ζέστη. Μπορώ να πάω σε ένα πιο δροσερό μέρος:



Διεύθυνση:

Για να μιλήσετε με έναν επαγγελματία υγείας

811

Για να μάθω για έναν κοινοτικό οργανισμό που μπορεί να με υποστηρίξει

211

Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης

911