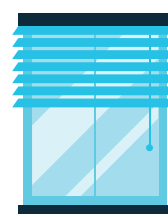


Προετοιμαστείτε για ακραία καιρικά φαινόμενα

Καύσωνες και διακοπές ρεύματος

- Προμηθευτείτε νερό και τρόφιμα, ειδικά τρόφιμα που δεν χρειάζονται ψύξη ή μαγείρεμα.
- Προμηθευτείτε φάρμακα και αποθηκεύστε τα φάρμακα με ασφάλεια στη συνιστώμενη θερμοκρασία.
- Επισκεφθείτε το γιατρό σας για να ελέγξετε αν χρειάζονται αλλαγές στα φάρμακά σας κατά τη διάρκεια καύσωνα.
- Ελέγξτε ότι ο ανεμιστήρας ή το κλιματιστικό σας λειτουργεί καλά. Κάντε συντήρηση του κλιματιστικού σας αν χρειάζεται.
- Προσπαθήστε να κάνετε το σπίτι σας πιο δροσερό τοποθετώντας καλύμματα παραθύρων, πανιά σκίασης ή εξωτερικές περσίδες. Για μια επιλογή χαμηλού κόστους, κρεμάστε μια κουβέρτα ή σκούρο σεντόνι από μέσα για να καλύψετε τα παράθυρά σας.
- Προγραμματίστε δραστηριότητες για το πιο δροσερό μέρος της ημέρας ή προγραμματίστε τις για μια άλλη ημέρα.
- Αν πρέπει να βγείτε έξω, φορέστε καπέλο και αντηλιακό και πάρτε νερό μαζί σας.
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε φακό, πλήρως φορτισμένο κινητό τηλέφωνο, ραδιόφωνο που λειτουργεί με μπαταρία και μερικές εφεδρικές μπαταρίες.
- Αν έχετε μωρό που ταΐζετε με μητρικό γάλα ή φόρμουλα, ετοιμάστε ένα κιτ έκτακτης ανάγκης σε περίπτωση που δεν έχετε ρεύμα ή καθαρό νερό.



Στείλτε email στο wellbeing@knox.vic.gov.au για πλήρεις πληροφορίες.

Ασθένεια που σχετίζεται με τη ζέστη

Διατρέχετε κίνδυνο εσείς ή κάποιο άτομο που γνωρίζετε;

Οι άνθρωποι διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο ασθένειας που σχετίζεται με τη ζέστη αν:

- Είναι ηλικίας άνω των 65 ετών, ειδικά όσοι ζουν μόνοι
- Έχουν μια ιατρική πάθηση όπως διαβήτη, νεφροπάθεια ή ψυχική ασθένεια
- Παίρνουν φάρμακα που μπορεί να επηρεάσουν τον τρόπο με τον οποίο το σώμα αντιδρά στη θερμότητα όπως φάρμακα για την αλλεργία (αντιισταμινικά), φάρμακα για την αρτηριακή πίεση και την καρδιά (βήτα-αναστολείς), αντισπασμωδικά φάρμακα (αντισπασμωδικά), χάπια για τα υγρά του σώματος (διουρητικά), αντικαταθλιπτικά ή αντιψυχωσικά
- Καταναλώνουν αλκοόλ ή ναρκωτικά
- Έχουν κάποια αναπηρία
- Δυσκολεύονται να μετακινηθούν, όπως άτομα σε αναπηρικό αμαξίδιο
- Είναι έγκυες γυναίκες ή θηλάζουν
- Μωρά και μικρά παιδιά
- Είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι
- Εργάζονται ή ασκούνται σε εξωτερικούς χώρους
- Έχουν έρθει πρόσφατα από ψυχρότερα κλίματα

	Συμπτώματα	Τι να κάνετε
Κράμπες λόγω ζέστης	Μυϊκοί πόνοι Σπασμοί στην κοιλιακή χώρα, στα χέρια ή τα πόδια	Καθίστε ήρεμα σε δροσερό μέρος Πιείτε δροσερό νερό Ξεκουραστείτε μερικές ώρες πριν επιστρέψετε στη δραστηριότητα Επισκεφθείτε γιατρό αν οι κράμπες επιμένουν
Θερμική εξάντληση	Χλωμό χρώμα και εφίδρωση Ταχύς καρδιακός ρυθμός Μυϊκές κράμπες, αδυναμία Ζάλη, πονοκέφαλος Ναυτία, εμετός Λιποθυμία	Πηγαίνετε σε δροσερό χώρο και ξαπλώστε Χρησιμοποιήστε ανεμιστήρα αν είναι εφικτό Πιείτε δροσερό νερό αν δεν κάνετε εμετό Αφαιρέστε τα εξωτερικά ρούχα Βρέξτε το δέρμα με δροσερό νερό ή βρεγμένα ρούχα Δείτε γιατρό
Θερμοπληξία ΑΥΤΗ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΑΠΕΙΛΗΤΙΚΗ ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΗ ΕΚΤΑΚΤΗ ΑΝΑΓΚΗ	Τα ίδια συμπτώματα με τη θερμική εξάντληση εκτός από το ότι σταματά ο ιδρώτας Η ψυχική κατάσταση επιδεινώνεται, π.χ. σύγχυση Σπασμοί Συμπτώματα που μοιάζουν με εγκεφαλικό ή κατάρρευση Απώλεια αισθήσεων	Καλέστε ασθενοφόρο - τηλεφωνήστε στο 000 Μεταφέρετε το άτομο σε δροσερό μέρος και ξαπλώστε το Αφαιρέστε τα ρούχα Βρέξτε το δέρμα με νερό, αερίζοντας συνεχώς Τοποθετήστε το ανίσθητο άτομο στο πλάι και καθαρίστε την αναπνευστική του οδό

Η σίτιση σε ακραίες καιρικές συνθήκες

Όταν κάνει πολλή ζέστη



Προμηθευτείτε μη αλλοιώσιμα τρόφιμα

- Χρησιμοποιήστε τη λίστα μας δειγμάτων για ψώνια για να ξεκινήσετε να αγοράζετε τρόφιμα που μπορούν να αποθηκευτούν για μεγάλο χρονικό διάστημα πριν καταναλωθούν ή χρησιμοποιηθούν.
- Αγοράστε 1 ή 2 επιπλέον τρόφιμα στα ψώνια σας για να αυξήσετε σιγά-σιγά τα εφόδια σας
- Σκεφτείτε να αγοράσετε τρόφιμα όπως:
 - Φασόλια αποξηραμένα και σε κονσέρβα
 - Ξηρούς καρπούς, σπόρους, μπάρες μούσλι
 - Αποξηραμένα φρούτα και λαχανικά
 - Κονσερβοποιημένα ψάρια και πουλερικά
 - Δημητριακά όπως βρώμη, ρύζι και κριθάρι
 - Κονσερβοποιημένα λαχανικά και φρούτα
 - Κονσερβοποιημένες και αποξηραμένες σούπες
 - Γάλα μακράς διάρκειας και μη ζωικό γάλα



Προετοιμασία γεύματος

- Φάτε πρώτα κρύο και φρέσκο φαγητό.
- Ακολουθήστε τα δείγματα συνταγών μας για να ετοιμάσετε ένα γεύμα από μη ευπαθή συστατικά.
- Δοκιμάστε συνταγές χωρίς μαγείρεμα ή συνταγές με μπάρμπεκιου ή γκάζι αν υπάρχει διακοπή ρεύματος.
- Αποφύγετε να χρησιμοποιείτε το φούρνο σας για να διατηρείτε το σπίτι σας πιο δροσερό.
- Αν ξέρετε ότι έρχεται ζεστός καιρός, μαγειρέψτε τα περισσότερα γεύματά σας λίγες ημέρες νωρίτερα.

Μην ξεχνάτε να παραμένετε ενυδατωμένοι!

- Να έχετε 2-3 μεγάλα μπουκάλια νερό στο ψυγείο και μικρότερα μπουκάλια για να πάρετε μαζί σας αν πρέπει να φύγετε από το σπίτι.
- Πίνετε νερό πιο συχνά.
- Περιορίστε τα ποτά που αφυδατώνουν, όπως καφέ, αλκοόλ και τα ζαχαρούχα ποτά.

Σε περίπτωση διακοπής ρεύματος



Διατηρείτε τα κρύα και τα κατεψυγμένα τρόφιμα κρύα

- Μεταφέρετε τα τρόφιμα από το ψυγείο στην κατάψυξη.
- Αν έχετε, βάλτε σακούλες με πάγο κάτω από συσκευασίες τροφίμων και δίσκους που είναι αποθηκευμένοι σε καταψύκτες και ψυγεία αν η διακοπή ρεύματος διαρκέσει περισσότερο από 1 ώρα.
- Τοποθετήστε μια μονωτική κουβέρτα πάνω από κρύα ή κατεψυγμένα τρόφιμα, όπου είναι δυνατόν.
- Ανοίγετε τις πόρτες του ψυγείου και του καταψύκτη μόνο όταν είναι απολύτως απαραίτητο, αυτό θα διατηρήσει τη θερμοκρασία των τροφίμων και του αέρα πιο κρύα για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.



Τρώτε μόνο τρόφιμα που είναι ασφαλή

- Αν το φαγητό είναι ακόμα κρύο στο άγγιγμα (λιγότερο από 5 βαθμούς), είναι ασφαλές να το χρησιμοποιήσετε.
- Αν είναι ωμό κρέας, θα πρέπει να μαγειρευτεί και να φαγωθεί όσο είναι ακόμα κρύο στο άγγιγμα.
- Φάτε το ζεστό φαγητό μέσα σε 4 ώρες από τη στιγμή που το ζεστάνετε ή πετάξτε το
- Αν αποκατασταθεί η παροχή ρεύματος όταν τα κατεψυγμένα τρόφιμα είναι ακόμα κατεψυγμένα και σκληρά, τα τρόφιμα είναι ασφαλή.

Στείλτε email στο wellbeing@knox.vic.gov.au για πλήρεις πληροφορίες.

Υπενθυμίσεις για τα τρόφιμα

Πώς να κάνετε το φαγητό σας να διαρκέσει περισσότερο



Διαλέξτε φρούτα και λαχανικά ασυνήθιστου σχήματος

Φρούτα και λαχανικά με περίεργο σχήμα ή χτυπημένα πάλι μπορούν να χρησιμοποιηθούν! Χρησιμοποιήστε ώριμα φρούτα και λαχανικά για smoothies, χυμούς, τουρσιά και κονσέρβες.



Έξυπνη αποθήκευση τροφίμων

Χρησιμοποιήστε αεροστεγή δοχεία για να διατηρήσετε τα τρόφιμα φρέσκα στο ψυγείο και βεβαιωθείτε ότι τα πακέτα είναι σφραγισμένα για να αποτρέψετε την είσοδο εντόμων. Μετακινήστε τα παλαιότερα τρόφιμα στο μπροστινό μέρος του ψυγείου ή του ντουλαπιού και τα καινούργια στο πίσω μέρος.



Γνωρίζετε τις ετικέτες των τροφίμων σας

Ορισμένες φορές τα τρόφιμα εξακολουθούν να είναι ασφαλή για κατανάλωση μετά την ημερομηνία «ανάλωση κατά προτίμηση μέχρι» εφόσον δεν έχουν ζημιά, φθαρεί ή καταστραφεί. Η ημερομηνία «ανάλωση μέχρι» σας ενημερώνει πότε το φαγητό δεν είναι πλέον ασφαλές για κατανάλωση.



Χρησιμοποιείτε το φαγητό που σας περισσεύει

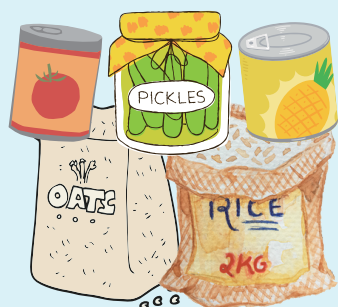
Καταψύξτε το φαγητό που σας περισσεύει ή χρησιμοποιήστε το ως συστατικό για άλλο γεύμα.

Αν δυσκολεύεστε να αγοράσετε φαγητό, υπάρχει διαθέσιμη βοήθεια. Σαρώστε αυτόν τον κωδικό για υπηρεσίες αρωγής τροφίμων ή καλέστε το 9298 8000 για περισσότερες πληροφορίες.

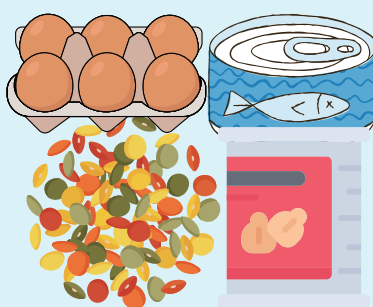


Υγιεινή διατροφή

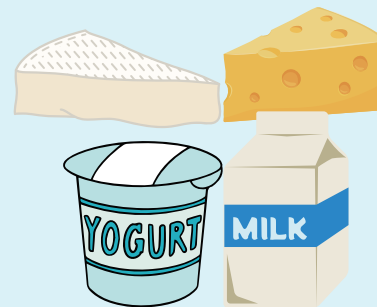
Τρώτε πολλά λαχανικά, φρούτα και δημητριακά ολικής αλέσεως



Συμπεριλάβετε μια ποικιλία από υγιεινά τρόφιμα πλούσια σε πρωτεΐνες



Επιλέξτε γάλα, γιαούρτι και τυρί χωρίς γεύσεις



Συμπεριλάβετε υγιή λίπη και έλαια



Χρησιμοποιήστε βότανα και μπαχαρικά για να αρωματίσετε τα τρόφιμα αντί για αλάτι



Στείλτε email στο wellbeing@knox.vic.gov.au για πλήρεις πληροφορίες.

Τάισμα μωρών όταν κάνει πολλή ζέστη

- Αν θηλάζετε, φροντίστε να παραμένετε ενυδατωμένες και να πίνετε ένα ποτήρι νερό σε κάθε τάισμα.
- Τοποθετήστε ύφασμα από μουσελίνα, μαξιλαροθήκη ή καθαρή υφασμάτινη πάνα ανάμεσα σε εσάς και το μωρό σας αν η επαφή με το δέρμα είναι άβολη στη ζέστη.
- Τοποθετήστε ένα δροσερό, υγρό πανί ή πετσετάκι προσώπου στο μέσα μέρος του αγκώνα σας ενώ ταΐζετε.
- Μπορεί να είναι πιο άνετο να ξαπλώσετε για να θηλάσετε για να μειώσετε την επαφή με το δέρμα. Μόνο το στόμα του μωρού σας και το στήθος σας πρέπει να έρχονται σε επαφή.
- Σκουπίζετε το μωρό σας συχνά με χλιαρό νερό ή κάντε του μπάνιο συχνά αν το δέρμα του είναι ζεστό στο άγγιγμα.
- Για μωρό μεγαλύτερης ηλικίας, ψεκάστε το με μπουκάλι νερού ψεκασμού λεπτής ομίχλης.
- Τα μωρά που θηλάζουν και τρέφονται με μπιμπερό δεν χρειάζονται νερό εκτός εάν είναι άνω των 6 μηνών. Μπορεί να χρειάζεται να κάνετε λιγότερο τάισμα πιο συχνά.

