

### Ushauri wa Afya

Kuwa na afya wakati wa joto

## Kila mmoja

* Kunywa vinywaji vya kutosha
* Jaribu kukaa ndani na feni au washa kiyoyozi
* Kama unalazimika kwenda nje, nenda asubuhi sana au jioni na kaa kivulini
* Vaa rangi iliyofifia, mavazi huru na chukua kofia ya kuvaa nje
* Mda wote tumia miwani ya jua
* Usifanye mazoezi mengi nje wakati kukiwa na joto kali
* Ili kukusaidia kulala tumia mnyunyizio wa maji juu ya uso wako na mwili
* Endelea kutumia dawa yoyote uliyonayo hata kama unajisikia vibaya kwa sababu ya joto

## Watoto wachanga na watoto wadogo

* Watoto wachanga na watoto wadogo wanahitaji kuangaliwa kwa makini wakati wa joto

maana wanaweza kuwa wagonjwa haraka sana

* Magari yanaweza kupata joto la hatari - kamwe usiache watoto, watoto wadogo au

wanyama peke yao katika gari hata kama hali ya hewa ni baridi

* Kama wewe ni mjamzito au unanyonyesha unapaswa kunywa maji zaidi kuliko kawaida
* Daima vaa viatu nje katika siku za joto - ardhi inaweza kuchoma miguu ya watoto kwa

urahisi au watoto wadogo

## Wazee

* Angalia wazee angalau mara mbili kila siku hasa kama wanaishi peke yao
* Hakikisha wazee wanatumia viyoyozi vyao wakati wa joto - daima angalia kama umeweka

kwenye 'ubaridi'

## Nyumbani kwako

* Daima weka nyumba yako kuwa bariki kwa kufunga vitambaa vya madirisha, na

madirisha wakati wa baridi

* Kama ni salama, fungua madirisha wakati wa usiku ili hewa iingie
* Vaa nguo fupi iwezekanavyo ukiwa nyumbani ili uendelee kuwa baridi
* Bakteria wanaweza kukua kwa haraka sana kwenye katika chakula wakati wa hali ya hewa ya joto na kufanya uwe mgonjwa - tunza chakula safi katika friji
* Wanyama wanaweza kuteseka na hata kufa katika siku za joto sana hivyo waweke katika

nyumba au hakikisha wako kwenye kivuli katika bustani na mda wote wape maji mengi

## Msaada uliope

* Kama unafikiri unaumwa:

o Ongea na mfamasia wako/muuza madawa au ita daktari wako (GP)

o Ita *healthdirect Australia* kwa 1800 022 222

o Wazee wanaweza kuandikisha kwa Red Cross na watu wa kujitolea

 watakutembelea mara 3 kwa siku kuangalia kama uko salama. Jiandikishe

 kwa kupiga 1800 188 071

**Kama unaumwa nenda kwenye hospitali ya karibu au ita 000 kuita ambulansi**

Maudhui ya shukrani kwa Kitengo cha Afya cha Australia ya Kusini, Serikali ya Australia ya Kusini