

Nasihat kesehatan

## Cara tetap sehat saat cuaca panas

## Semua orang

* Perbanyaklah minum air
* Cobalah untuk tetap di rumah dan nyalakan kipas listrik atau AC
* Jika ada urusan di luar, keluarlah pagi hari atau senja dan tetap di tempat yang teduh
* Pakailah pakaian longgar berwarna terang dan bawa topi untuk dikenakan di luar
* Selalu memakai banyak krim tabir surya
* Jangan sering berolahraga di luar saat waktu cuaca panas
* Supaya tidur nyenyak, gunakan semprotan air pada wajah dan tubuh Anda
* Tetap minum obat biasa bahkan jika Anda merasa tidak enak badan akibat panasnya

## Bayi dan anak kecil

* Bayi dan anak kecil perlu diamati dengan saksama saat cuaca panas karena mereka bisa sangat cepat jatuh sakit
* Mobil bisa menjadi berbahaya karena panasnya – jangan pernah tinggalkan bayi, anak atau binatang peliharaan sendirian di dalam mobil meski AC menyala.
* Jika hamil atau menyusui bayi, Anda mesti minum air lebih banyak dari biasa
* Selalu memakai sepatu di luar saat cuaca panas – bumi atau trotoar dengan mudah dapat membakar tapak kaki bayi atau anak kecil

## Orang berusia lanjut

* Periksa orang yang tua setidaknya dua kali sehari khususnya jika mereka hidup sendirian
* Pastikanlah bahwa orang yang tua itu menggunakan AC saat cuaca panas - selalu periksa setelannya pada "sejuk"

## Rumah Anda

* Jaga rumah Anda tetap sejuk dengan gorden, tirai, dan jendela ditutup sepanjang hari
* Kalau aman, bukalah jendela pada malam hari agar udara sejuk masuk
* Pakailah pakaian mini saat di rumah, agar Anda tetap merasa sejuk
* Bakteri dapat tumbuh dengan cepat kalau cuaca panas dan dapat membuat Anda sakit – simpanlah semua makanan segar di kulkas
* Hewan dapat menderita dan bahkan mati saat cuaca panas sekali. Biarkan hewan masuk ke rumah atau pastikan hewan memiliki naungan di luar, dan sediakan banyak air minum

## Bantuan tersedia

* Jika Anda mengira Anda sakit:
  + Hubungi dengan apoteker setempat atau hubungi dokter Anda
  + Hubungi *healthdirect Australia* di 1800 022 222

**Jika Anda sakit keras, pergilah ke rumah sakit terdekat atau hubungi 000 untuk meminta ambulans**

Isi dari Departemen Kesehatan, Pemerintah Australia Selatan.