

TIPS FOR BEATING THE HEAT

Tipy jak můžete zůstat v chladu a bezpečí:



- ☞ Drink plenty of water.
- ☞ Go to an air conditioned place (cool place). Visit a mall, public library, public community centre, etc.
- ☞ Wear a hat and lightweight, loose-fitting clothing.
- ☞ Take a cool bath or shower.
- ☞ Close your blinds or curtains.
- ☞ Open windows to let air circulate when using a fan.
- ☞ Limit physical activities during the day.
- ☞ Check on your neighbours and family.
- ☞ Never leave children or pets alone in closed vehicles.
- ☞ Seek medical attention for any of these warning signs: heavy sweating, paleness, muscle cramps, weakness, tiredness, dizziness, headache, fainting, nausea and/or vomiting.

- ☞ Pijte hodně vody.
- ☞ Jděte někam, kde se používá klimatizace (chladné místo). Navštivte nákupní středisko, knihovnu atd.
- ☞ Noste pokrývku hlavy a lehké, volné oblečení.
- ☞ Vykoupejte se v chladné vodě, nebo si dejte chladivou sprchu.
- ☞ Zavřete žaluzie, nebo zatáhněte závěsy. Pokud používáte větrák, otevřete okna, aby vzduch v místnosti mohl proudit.
- ☞ Během dne omezte tělesný pohyb.
- ☞ Běžte zkontrolovat své sousedy a rodinné příslušníky.
- ☞ Nikdy nenechávejte děti nebo domácí zvířata samotné v uzavřených vozidlech.
- ☞ Ihned vyhledejte lékařskou pomoc, pokud se u vás objeví některý z následujících varovných příznaků: silné pocení, bledost, křeče ve svalech, slabost, únava, závratě, bolesti hlavy, omdlávání, nevolnost a/nebo zvracení.

Město Hamilton: 905- 546-CITY (2489).

Zdravotní pomocná linka pro Ontario:
1-866-797-0000

Hasiči/Policie/Ambulance: 911

Czech