

# Proteggiti

Le temperature altissime possono essere pericolose

Devi:



## Bere acqua

Ogni 15-20 minuti mentre lavori



## Controllare il colore delle urine

Devono essere chiare o giallo paglierino



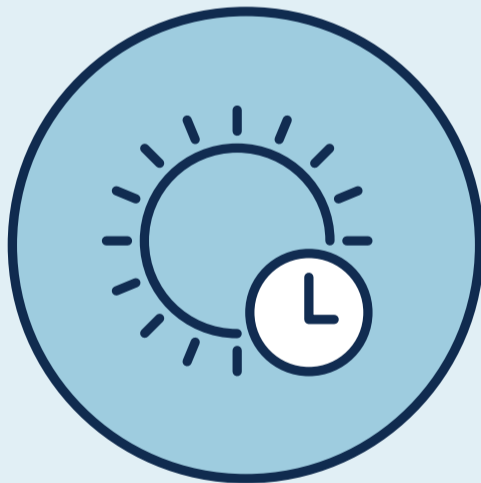
## Proteggerti dal sole

Indossa vestiti leggeri, cappello, occhiali da sole e usa la crema solare SPF 30+



## Riposarti e rinfrescarti

Fai delle pause all'ombra e rinfrescati con una doccia o asciugamani bagnati



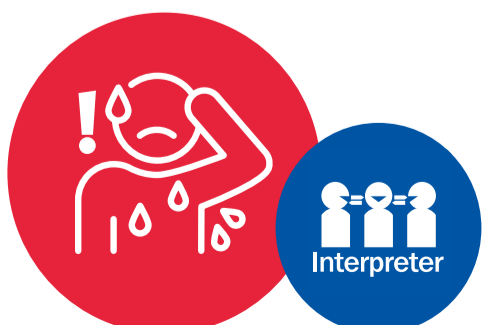
## Lavorare nelle ore più fresche

Se possibile lavora durante le prime ore del mattino o nel tardo pomeriggio



## Proteggere cibi e farmaci

Conservali in un luogo fresco e asciutto, lontano dalla luce diretta del sole



**Se ti senti male quando fa caldo rinfrescati immediatamente!**

Un **colpo di calore** si verifica quando l'organismo non riesce a raffreddarsi. È una cosa seria. Richiedi subito assistenza medica o chiama **Triple Zero (000)**. Puoi richiedere gratuitamente i servizi di un'interprete.



# Riconosci i segni del **Colpo di calore**



Un colpo di calore si verifica quando l'organismo non riesce a raffreddarsi.

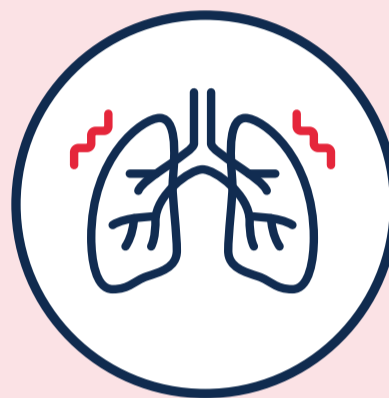
## Potresti:



**Sentirti confuso**



**Avere difficoltà a parlare**



**Respirare ansimando**

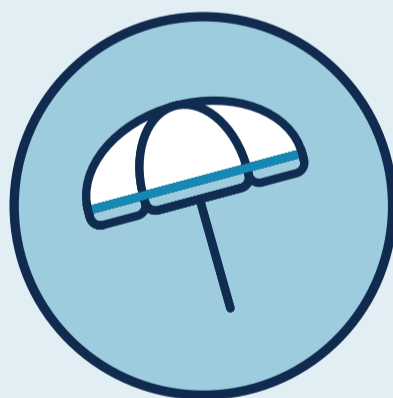


**Avere battiti cardiaci accelerati**

## Se ti senti male quando fa molto caldo:



**Fai una pausa**



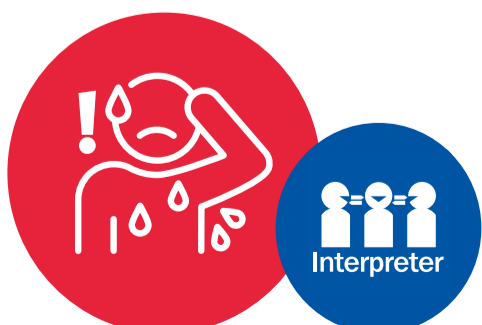
**Stai all'ombra**



**Bevi acqua**



**Rinfrescati con una doccia**



**Se continui a stare male, chiama Triple Zero (000)!**

**Il colpo di calore è una cosa seria!**

Richiedi subito assistenza medica o chiama **Triple Zero (000)**.

Puoi richiedere gratuitamente i servizi di un'interprete.



**Queensland  
Government**