



## 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/muuzwa 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**

**This document can be made available in alternative formats on request for a person with disability.**

© Department of Health 2018

Copyright to this material is vested in the State of Western Australia unless otherwise indicated. Apart from any fair dealing for the purposes of private study, research, criticism or review, as permitted under the provisions of the *Copyright Act 1968*, no part may be reproduced or re-used for any purposes whatsoever without written permission of the State of Western Australia.

[healthywa.wa.gov.au](http://healthywa.wa.gov.au)