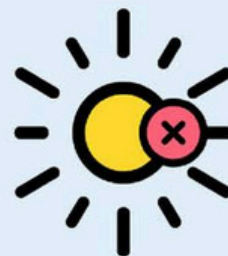


Ikäihmiset ja helle



Tarkista



Onko joku tulossa käymään tai oletko ollut läheisiin yhteydessä? (pidä yhteyttä läheisiin ainakin 2 kertaa päivässä)



Suojaavatko verhot auringonvalolta?



Onko asunnossasi sopivan viileää (alle 25 astetta)?



Toimiiko jääkaappi?



Oletko juonut riittävästi? (juo vaikka ei olisi jano)



Onko sinulla kevyet ja ilmavat vaatteet?



Oletko syönyt riittävästi?



Onko tärkeät puhelinnumerot listattu puhelimen läheisyyteen?



Oletko muistanut viilentää oloasi? (juomalla kylmää ja viilentämällä ihoa esimerkiksi kylmillä geelipakkauksilla)

