

Ikäihmiset ja helle



Tarkista



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



Onko sinulla kevyet ja ilmavat vaatteet?



Suojaavatko verhot auringonvalolta?



Oletko syönyt riittävästi?



Onko asunnossasi sopivan viileää (alle 25 astetta)?



Onko tärkeät puhelinnumerot listattu puhelimen läheisyyteen?



Toimiiko jääkaappi?



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



Oletko juonut riittävästi? (juo vaikka ei olisi jano)



Punainen Risti

Omat muistiinpanot:

Ikäihmiset ja helle



Tarkista



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



Onko sinulla kevyet ja ilmavat vaatteet?



Suojaavatko verhot auringonvalolta?



Oletko syönyt riittävästi?



Onko asunnossasi sopivan viileää (alle 25 astetta)?



Onko tärkeät puhelinnumerot listattu puhelimen läheisyyteen?



Toimiiko jääkaappi?



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



Oletko juonut riittävästi? (juo vaikka ei olisi jano)



Punainen Risti

Omat muistiinpanot: