Persian

در گرما
سالم بمانید

گرما بیش از هر حادثه طبیعی دیگری تلفات جانی در استرالیا دارد



آب بنوشید

حتی اگر احساس تشنگی نمی کنید، آب بنوشید.
همیشه همراه خود بطری آب داشته باشید.



داغ بودن داخل ماشین باعث مرگ می شود

هرگز کودکان، افراد مسن و حیوانات خانگی را در ماشین نگذارید. دمای داخلی یک ماشین پارک شده، ظرف چند دقیقه می تواند دو برابر شود.



خود را خنک نگاه دارید

در ساختمان هایی که دستگاه خنک کننده دارند بمانید، پرده ها را بکشید، از پنکه استفاده کنید، دوش آب خنک بگیرید و لباس های سبک و گشادی بپوشید که از پارچه های طبیعی درست شده اند.



از قبل برنامه ریزی کنید

فعالیت های برنامه ریزی شده را در ساعت های خنک روز انجام دهید و از ورزش کردن در گرما خودداری کنید. اگر مجبورید که بیرون بروید، کلاه بگذارید و کرم ضد آفتاب بزنید و یک بطری آب همراه خود ببرید.



حواستان به دیگران باشد

از کسانی که در گرما بیشتر در معرض خطر هستند مراقبت کنید- همسایه تان که تنها زندگی می کند، افراد مسن، کودکان، افرادی که مشکل سلامتی دارند و همینطور حیوانات خانگی تان را از یاد نبرید.

برای کسب اطلاعات بیشتر به Better Health Channel مراجعه کنید. با NURSE-ON-CALL به شماره 1300 60 60 24 تماس بگیرید یا اگر احساس ناخوشی می کنید به نزد دکترتان بروید.
در موارد اورژانس، با شماره 000 تماس بگیرید.

VICTORIA State Government

در گرما سالم بمانید

به وب سایت betterhealth.vic.gov.au مراجعه کنید

مجاز و منتشر شده از سوی دولت ویکتوریا، 1 Treasury Place Melbourne.
© ایالت ویکتوریا، ژانویه 2016. (1511011)