

زنده ماندن از گرمی

گرمی نسبت ده هر فاجعه طبعی دیگه زیاتری از استرالیایی ها ره مُوگشه



خُنک باشین

ده جستجوی ساختمان های ایرکاندیشن دارباشین،
پرده ها ره کش کُنین، از باد پکه استفاده شُونه، جان
ره ده آب سرد بشوئین وکالای سبک یا نازک که از
تکه های طبعی ساخته شُده ده تن کُنین.



موترهای گرم مُوگشه

هیچ وختی اطفال/ بچکچه ها ، آدم های پیر یا حیوانات
ره ده داخل موتر نمائین. حرارت داخل یک موتر
متوقف یا پارک شُده مُوتانه ده ظرف چند دقیقه دو
چند گرم و داغ شُونه.



آو/آب بنوشین

حتی اگه احساس تشنگی هم نموکُنین، آو/آب
بنوشین. همیشه یگو بوتل آو/آب ره با خود
دشته باشین.



از دیگرا بازخواست کُنین

از کسانیکه ده هوای گرم وداغ زیات ده خطر ده باشن مواظبت
شُونه- همسایه که تنها زندگی مُونه، مردم کلان سال، جوانا،
کسانیکه حالت طبی دره یا بیمار استن، و حیوانات خودونشون
ره از یاد نبرین.



پیش از پیش پلان شُونه

فعالیت ها ره ده وخت سرد روز پلان یا تقسیم اوقات کُنین
و از تمرین یا ورزش ده هوای گرم جلوگیری شُونه. اگه
لازم باشه که شُمو بیرون برین، کلاه ده سرشُونه و کریم ضد
افتو/آفتاب چرب شُونه ویگو بوتل آو/آب ره با خود بیگیرین.