Kurdish Sorani

چۆنیەتی بەرەنگاریی و خۆپاراستن لە گەرمای هەرە زۆردا

سەبارەت بە گەرمای هەرە زۆر، ئەوەی کە چ کەسێک لە بەرانبەر مەترسیدایە و چۆن دەتوانن خۆتان و دیتران ئامادە بکەن، زیاتر بزانن.

VICTORIA State Government

SURVIVE THE HEAT
Visit betterhealth.vic.gov.au

دیاریکردنی نەخۆشی پێوەندیدار بە گەرما

گەرما دەتوانێت دۆخی کەسێ کە ئێستاکە نەخۆشە وەک نەخۆشی دڵ یان دیابێت خراپتر بکات. زۆربەی راپۆرتەکانی نەخۆشی و تێداچوون بە هۆی کاریگەری گەرما لەسەر کەسانێکە کە لە پێشەوە تووشیاری نەخۆشین. گەرماش دەتوانێت ببێتە هۆی هەندێ نەخۆشی وەک کۆڵنج و ماندوویەتی گەرمایی کە دەتوانێت ببێتە هۆی دۆخێکی هەڕەشاوی لە ژیان بە ناوی گەرماژۆیی. ئەو خشتەی خوارەوە یارمەتی ئێوە دەدات کە نیشانەکانی هەرکامەیان دیاری بکەن و ئەوەی کە دەبێت چ کارێک بکەن.

	نیشانەکان	دەبێت چ بکرێت
کۆڵنجی گەرمایی	ئێشی ماسولکەیی سپاسم لە سک، باسک و پێ	چالاکی راگرن و لە شوێنێکی فێنک بێ جموجووڵ دانیشن ئاوی سارد بخۆنەوە پێش جێبەجێکردنی دیسانەوەی چالاکی چەند کاژێر پشوو بدەن ئەگەر کۆڵنج و داگیرانی لەش چارەسەر نەبوو، سەردانی پزیشک بکەن
ماندوویەتی گەرمایی	رەنگ پەڕیانی روخسار و عارەقەکردن لێدانی خێرای دڵ گیریانی ماسولکە، لاوازیی سەرگێژە، سەرێشە دڵهەڵشێوان و هەڵاوردنەوە لەسەرخۆ چوون (بوورانەوە)	بچنە شوێنێکی فێنک و راکێشن ئەگەر دەکرێت فەن بەکار بهێنن ئەگەر تووشیاری رەوشی دڵهەڵشێوان نین، ئاوی سارد بخۆنەوە. جلوبەرگی خۆتان دەرهێنن بە ئاوی سارد یان پەرۆی تەڕ پێستی خۆتان تەڕ بکەن سەردانی پزیشک بکەن
گەرماژۆیی (دۆخێکی فریاکەوتنی هەڕەشاوی لەسەر ژیان)	نیشانەکانی هاوشێوەی ماندوویەتی گەرمایی بێجگە لەوەی کە عارەقەکردن رادەگیردرێت دۆخی دەروونی خراپتر دەبێت، گێژبوون فێ نیشانەی وەک جەڵتەی مێشک یان کەوتن بێهۆشی	پەیوەندی بکەن بە ئامبو لانسەوە – ژمارە تەلەفۆنی 000 بچن بۆ شوێنێکی فێنک و راکێشن جلوبەرگەکان دەرهێنن پێستی خۆتان بە ئاو فێنک بکەنەوە، بەردەوام فەن بەکار بهێنن کەسی بووراو و بێهۆش بە شاندا بخەوێنن و کەناڵەکانی هەوای لەشی بسڕن

بۆ دەستەبەرکردنی زانیاریی زیاتر، سەردانی Better Health Channel بکەن – www.betterhealth.vic.gov.au

پەیوەندی بکەن بە NURSE-ON-CALL بە ژمارەی 1300 60 60 24 تا سفارشتی تەندروستی 24 کاژێرە وەرگرن یان ئەگەر هەست بە نەخۆشی دەکەن سەردانی لای پزیشک بکەن.

لە کاتی فریاکەوتنیدا، پەیوەندی بکەن بە 000.

ئەم بڵاڤۆکە بە زمانەکانی تر لە ناونیشانی خوارەوەدا لە بەردەستە:
www.health.vic.gov.au/heathealth

بۆ وەرگرتنی ئەم بڵاڤۆکە لە فۆرماتی بەردەستدا پەیوەندی بکەن بە Health Protection Branch بە ژمارەی 1300 761 874.

خاوەن مۆڵەت و بڵاوکراوە لەلایەن ویلایەتی ڤیکتۆریا، مێلبۆڕن.

© Department of Health and Human Services، بەڕۆژکراو لە نۆڤێمبەری 2015 (1310013)

بەڕێوەبەرایەتی چاپ لەلایەن Finsbury Green.

SURVIVE THE HEAT
Visit betterhealth.vic.gov.au

لە گەرمای هەرە زۆردا لەشی ئێوە زۆر بە هاسانی تووشیاری کەم ئاوی دەبێت یان لەڕادەبەدەر گەرم دەبێت. ئەگەر ئەمە ڕوویدات، ڕەنگە تووشیاری کۆڵنجی گەرمایی، ماندوویەتی گەرمایی یان تەنانەت گەرماژۆیی ببن. گەرماژۆیی دۆخێکی فریاکەوتنی پزیشکییە کە ئەگەر دەسبەجێ چارەسەر نەکرێت، دەتوانێت ببێتە هۆی زیانکەوتنی هەمیشەیی لە ئەندامە گرنگەکانی لەشی ئێوە یان تەنانەت ببێتە هۆی تێداچوون (مەرگ). هەروەها گەرمای هەرە توند دەتوانێت نەخۆشیەکانی ترتان خراپتر بکات.

ئاخۆ ڕەنگە ئێوە یان کەسێ کە دەیناسن لە بەر مەترسیدا بێت؟

گەرمای توند دەتوانێت کاریگەریی لەسەر هەر کەسێک هەبێت، بەوەشەوە ئەو کەسانەی خوارەوە زیاتر لە بەر مەترسیدان:

- کەسانی تەمەن سەرەوەی 65 ساڵ، بەتایبەت کەسانێ کە بە تەنیا دەژین
- کەسانی تووشیار بە هەندێ نەخۆشی وەک دیابێت، نەخۆشی گورچیلە یان نەخۆشی دەروونی
- کەسانێ کە هەندێ دەرمان بەکار دەهێنن کە ڕەنگە کاریگەری هەبێت لەسەر شێوازی کاردانەوەی لەشیان لە بەرانبەر گەرمادا، وەک:
  - ئەوە و دەرمانەکانی ئالێرژی (ئانتی‌هیستامینەکان)
  - دەرمانەکانی گوشاری خوێن و دڵ (بەربەستەکانی بێتا)
  - دەرمانەکانی لەسەرخۆ چوون (دژەفێ)
  - حەبەکانی ئاو (دیورتیک)
  - دەرمانەکانی دژەخەمۆکی یان دژەشێواوی دەروون
- کەسانی تووشیاربووی کێشەی خراپ بەکارهێنانی مادە هۆشبەرەکان یان ئەلکهۆل
- کەسانی کەمئەندام
- کەسانی تووشیار بە کێشەی ڕۆشتن وەک کەسانێ کە لەسەر تەخت یان لە کورسی تەگەرەداردان
- ژنانی دووگیان و دایکانی شیردەر
- کۆرپە و منداڵانی ورد
- کەسانی تووشیار بە کێشی زۆر و قەڵەوی
- کەسانێ کە لە دەرەتانی کراوەدا کار یان وەرزش دەکەن
- کەسانێ کە تازەیی لە کەشوهەوای ساردترەوە هاتوون.

ئۆتۆمبیلە داخەکان بکوژن

- تەنانەت منداڵان، گەورەساڵان یان ئاژەڵەکانی ناوماڵ لە ناو ئۆتۆمبیلی داخدا بەجێ نەهێڵن. پلەی گەرمای ناو ئۆتۆمبیلە ڕاوەستاوەکان دەتوانێت لە ماوەی چەند خولەکدا دوو ئەوەندە ببێتەوە.

بەرەنگاری لەگەڵ گەرما

- ڕادەیەکی زۆر ئاو بخۆنەوە، تەنانەت ئەگەر هەست بە تینوویەتی ناکەن (ئەگەر پزیشکەکەتان بە شێوەی ئاسایی ڕادەی شلەمەنیەکانی ئێوە کەم دەکاتەوە، لێکی بدەنەوە کە لە کەشوهەوای گەرمدا دەبێت چەندە بخۆنەوە).
- لە ڕێگای بەکارهێنانی مەرحەمە و خاولی تەڕەوە، پێ خستنە ناو ئاوی سارد و گرتنی دووشی سارد (نە فێنک) خۆتان فێنک ڕاگرن.
- تا دەکرێت لانی زۆری کاتتان لە بینای سارد یان خاوەن گۆڕەری هەوای (ناوەندەکانی کڕین، پەرتووکخانەکان، سینەما یان ناوەندە کۆمەڵایەتیەکان) بدەنە سەر.
- لە ماوەی ڕۆژدا بە دادانی پەردە و داپۆشەرەکان بەر تیشکی خۆر بۆ ناو ماڵ بگرن.
- کاتێ کە شنەی فێنک دێت ستاتی و دەلاقەکان بکەنەوە.
- لە ماوەی گەرمترین کاژێرەکانی ڕۆژدا مەچنە بەر تیشکی هەتاو.
- گەران هەڵوەشێننەوە یان بیخەنە دواوە. ئەگەر بە شێوەی ڕەها دەبێت بڕۆنە دەرەوە، لە سێبەردا بن و لەگەڵ خۆتان ڕادەیەکی زۆر ئاو ببەن.
- کڵاو و جلوبەرگی ڕەنگ ڕوون و هەڵە ئامادەکراو لە گیای سروشتی وەک لۆکە و کەتان لەبەر بکەن.
- ژەمی خواردنی کەمتر لە جاری زیاتردا بخۆن و چێشتی سارد وەک سالاد بخۆن.
- دڵنیا ببنەوە کە خواردەمەنی پێویست بە سەلاجە بە دروستی ڕاگیردرابێت.
- لە چالاکییە قورسەکان وەک وەرزش، چاککردنەوەی ماڵ و باخەوانی دوورەپەرێزی بکەن.
- ڕاپۆرتە هەواڵەکان سەیر بکەن یان گوێیان لێ بگرن تا زانیاری زیاتر لە کاتی گەرمای هەرە زۆردا دەستەبەر بکەن.

چۆن دەتوانن یارمەتی دیتران بدەن

- لەگەڵ هاوڕێیان و ئەندامانی خێزان کە نەخۆش یان لاواز لە پەیوەندی بەردەوامدا بن. لە ڕۆژانی گەرمای هەرە زۆردا لانیکەم ڕۆژێ جارێ پەیوەندییان پێوە بکەن.
- هانیان بدەن بڕێکی زۆر ئاو بخۆنەوە.
- یارمەتی خێزان، هاوڕێیان و دراسێکان کە تەمەنیان لە سەرەوەی ٦٥ ساڵە یان تووشیاری نەخۆشین لە کاری شت کڕین یان کاری ڕۆژانەدا بدەن تاکو ئەوان بتوانن لە گەرما دووری بکەن. لە ماوەی ڕۆژدا ئەوان ببەن بۆ شوێنێ کە ساردە یان ئەگەر ناتوانن لە ماڵدا خۆیان فێنک ڕاگرن، داوایان لێ بکەن شەو لای ئێوە بمیننەوە.
- ئەگەر نیشانەکانی نەخۆشی بە هۆی گەرماتان دیت، داوای یارمەتی پزیشکی بکەن.

بۆ گەرمای هەرە زۆر ئامادە ببن

- ☐ چێشت، ئاو و دەرمان پاشەکەوت بکەن تاکو پێویست نەبێت لە هەوای گەرمدا بچنە دەرەوە. سەردانی پزیشکی خۆتان بکەن تا تاوتوێ بکەن کە ئاخۆ پێویستە لە گەرمای هەرە زۆردا ئەوە و دەرمانەکانی خۆتان بگۆڕن.
- ☐ دەرمانەکان بە شێوەی دڵنیا لە پلەی گەرمای سفارشت کراودا ڕاگرن.
- ☐ لێکی بدەنەوە کە فەن یان گۆڕەری هەوا بە چاکی کار دەکات. ئەگەر پێویست بوو گۆڕەری هەوای خۆتان سێرڤیس بکەن.
- ☐ بگەڕێن بە دوای هەندێ شێواز بۆ فێنک ڕاگرتنی ماڵی خۆتان وەک دامەزراندنی داپۆشەری ستاتی (پەنجەرە)، کەپر یان هەڵدەر و داپۆشەری دەرەکی لە دیوێکی ماڵەکەدا کە بەرەو هەتاوە.

خۆتان بۆ پچڕانی کارەبا ئامادە بکەن

- ☐ دڵنیا ببنەوە کە ڕووناککەرەوەی دەستی، تەلەفۆنی لەگەڵی پڕ لە شارژ، ڕادوێ لەگەڵ باتێری زێدەتان هەبێت.
- ☐ خواردەمەنی ئامادە بکەن کە پێویستی بە سەلاجە یان لێنان نەبێت وەک میوە و سەوزەی قوتووکراو، گۆشت یان ماسی قوتووکراو، نان و میوە.
- ☐ بڕێکی زۆر ئاوی خواردنەوەتان لە بەردەست بێت.
- ☐ دەرمانەکان و دیکەی شتومەکی پێویست ئامادە بکەن.
- ☐ بەکارهێنانی ئەو فەنانەی کە بە باتێری کار دەکەن یان باوشێنەی دەستی بۆ یارمەتیدان بۆ فێنک کردنەوە لەبەرچاو بگرن.