

هنگام گرمی سلامتی خود را حفظ کنید

دری / Dari



< پیش بینی آب و هوا را بررسی کنید تا بدانید که چه موقع هوا گرم خواهد بود
< آب زیاد بنوشید

< از یک پنکه یا تهویه مطبوع استفاده کنید (به درجه خنک تنظیم گردد)

< با شاور یا حمام خود را خنک کنید

< هنگامی که بسیار گرم است از رفتن به بیرون خودداری کنید



< اگر بیرون بروید، لباسهای شل با رنگ روشن بپوشید. کلاه بپوشید و از کرم ضد آفتاب (SPF50 +) استفاده کنید. استفاده از کرم ضد آفتاب را هر 2 ساعت تکرار کنید.

< پرده ها، کرکره ها و کلکین ها را در طول روز بسته کنید تا خانه تان را خنک نگهدارید

< کلکین ها را در شب باز کنید تا هوا خنک شود (اگر مصئون باشد)

< از اعضای خانواده، دوستان و افراد مسن خبر بگیرید

< زمانی که هوا بسیار گرم است از بردن نوزادان و یا اطفال خردسال به بیرون اجتناب کنید

< هرگز اطفال یا حیوانات خانگی را در موتر پارک شده رها نکنید

< هنگامی که هوا بسیار گرم است، از حمل کننده هایی که نوزادان را در آغوش یا پشت حمل می کند استفاده نکنید، زیرا نوزادان ممکن است خیلی گرم شوند

< اگر احساس مریضی می کنید، با دواساز یا داکتر خود صحبت کنید.



اگر شما یا کسی که می شناسید خیلی مریض است، به شفاخانه بروید یا به 000 تماس بگیرید و آمبولانس بخواهید.

برای معلومات بیشتر به وبسایت ذیل مراجعه کنید:

www.sahealth.sa.gov.au/healthyintheheat

Public I1-A1



This document has been reviewed and endorsed by SQCAG* for consumers and the community November 2018

© Department for Health and Wellbeing, Government of South Australia. All rights reserved. FIS: 18104.6, November 2018.



<https://creativecommons.org/licenses>



Government of South Australia

SA Health