

# هنگام گرمی سلامتی خود را حفظ کنید

داری / 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 (+ SPF30) استفاده کنید. استفاده از کرم ضد آفتاب را هر ۲ 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 ۰۰۰ تماس بگیرید و آمبولانس بخواهید.

برای معلومات بیشتر به وبسایت ذیل مراجعه کنید:

[www.sahealth.sa.gov.au/healthyintheheat](http://www.sahealth.sa.gov.au/healthyintheheat)

Public I1-A1



© 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