

# حفظ سلامت در هوای گرم

فارسی / Persian



- < برای این که بدانید چه روزهایی از سال دمای هوا به شدت گرم است، به پیش بینی های وضعیت آب و هوا توجه نمایید
- < به مقدار زیادی آب بنوشید
- < از کولر و ایر کاندیشن استفاده نمایید
- < با گرفتن دوش یا حمام خود را خنک نگه دارید
- < در گرمای شدید از خانه خارج نشوید
- < در صورت نیاز برای خروج از منزل از لباسهای روشن و گشاد استفاده نمایید. کلاه بگذارید و از کرم ضد آفتاب ( با اس پی اف بالای ۳۰ ) استفاده کنید و آن را هر دو ساعت یک بار تمدید نمایید
- < برای خنک نگه داشتن منزلتان پرده، کرکره و پنجره ها را بسته نگاه دارید
- < در صورت ایمن بودن، شبها پنجره ها را باز کنید تا هوای خنک وارد منزل شود
- < به افراد مسن، فامیل و دوستان خود سر زده و از حال آنها با خبر شوید
- < در صورت گرمای شدید هوا از بیرون بردن نوزادان و کودکان خردسال اجتناب ورزید
- < هرگز کودکان یا حیوانات خانگی خود را در خودرو پارک شده رها نکنید
- < در هوای داغ و برای اجتناب از گرمای شدید، کودکان خود را به خود نیسته و یا آنها را در کولی مخصوص بچه حمل ننمایید
- < در صورت احساس ناخوشی به پزشک یا دکتر دارو ساز خود مراجعه نمایید



اگر خود و یا یکی از آشنایان تان به شدت بیمار شد، یا با شماره تلفن ۰۰۰ برای دسترسی به آمبولانس تماس بگیرید و یا مستقیماً به بیمارستان مراجعه نمایید

برای کسب اطلاعات بیشتر:

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