حافظ على صحتك أثناء الجو الحار

Arabic / العربية

- اطّلع على نشرة الارصاد الجوية لمعرفة متى سيصبح الجو حارا
- اشرب كثيرا من الماء
- استخدم مروحة أو مكيف هواء (مضبوط على درجة التبريد 'cool')
- برّد جسمك تحت الدوش أو في البانيو
- تجنّب الخروج عندما يكون الجو حارا جدا
- إذا خرجت، البس ملابس واسعة، فاتحة اللون. البس قبعة وإدهن الجلد بالكريم الواقي من الشمس (SPF50+)، إدهن بالكريم كل ساعتين
- اسدل الستائر واغلق النوافذ خلال النهار للمحافظة على برودة المنزل
- افتح النوافذ ليلا ليدخل الهواء البارد (إذا كان ذلك آمنا)
- اطمئن على أفراد العائلة والأصدقاء وكبار السن
- تجنّب أخذ الأطفال الرضع أو الأطفال الصغار خارج البيت عندما يكون الجو حارا جدا
- لا تترك ابدا الأطفال أو الحيوانات الأليفة داخل سيارة مركونة
- تجنّب استخدام حمالة الأطفال التي تعلق على الكتفين عندما يكون الجو حارا جدا، وذلك لأن الطفل قد ترتفع حرارته كثيرا
- إذا شعرت بوعكة صحية، استشر الصيدلي أو الطبيب خاصتك.

000 EMERGENCY

إذا تمرضت أو تمرض شخص تعرفه، اذهب الى مستشفى أو اطلب الإسعاف على الرقم 000.

لمزيد من المعلومات:

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.

Interpreter

BY NC ND
https://creativecommons.org/licenses

Government of South Australia

SA Health