

حافظ على صحتك أثناء الجو الحار

العربية / Arabic



- < اطلع 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 الواقى من الشمس (SPF30+)، 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.



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.



<https://creativecommons.org/licenses>



Government of South Australia

SA Health