

كافح الحرّ

إرشادات صحية من أجل موسم صيف آمن

- ✓ اشرب الكثير من الماء
- ✓ خطط ليومك أخذاً بالاعتبار الحرّ - تجنّب التواجد في الخارج بين الساعة ١١ صباحاً و٣ بعد الظهر
- ✓ قلّل من نشاطك البدني
- ✓ تجنّب المشروبات الكحولية أو الساخنة أو الغنيّة بالسكّر
- ✓ تفقّد الأصدقاء والجيران والأقارب الكبار في السن. خاصةً إذا كانوا يسكنون لوحدهم
- ✓ ارتد ملابس فاتحة الألوان وفضفاضة مصنوعة من أنسجة طبيعية كالقطن مثلاً
- ✓ خذ حمامات دوش أو مغاطس باردة
- ✓ برّد حرارة منزلك باستخدام وسائل تظلل النوافذ وإغلاق الستائر وفتح النوافذ في الليل لإدخال الهواء العليل. إذا كان ذلك مأموناً
- ✓ إذا كان لديك مكيف هواء، تأكّد من أنه يشتغل قبل أن تحتاج إليه
- ✓ إذا لم يكن لديك مكيف هواء، امض بعض الوقت في مكان مبرّد كال مكتبة أو مركز التسوّق أو السينما. حاول الذهاب باكراً كي لا تتواجد في الخارج في منتصف النهار

إذا لم تكن جيّد فهم الإنكليزية، اتصل بخدمة الترجمة الخطية والشفهية على الرقم 131 450



NSW
GOVERNMENT

Health

ARABIC

ما هي أعراض لفحة الحرّ؟

- دوخة
- عطش شديد
- تشوش وضعف في التناسق
- وجع رأس
- جفاف الجلد
- غثيان أو تقيؤ
- انهيار
- فقد الوعي

إذا رأيت شخصاً مصاباً بهذه الأعراض:

- انقله إلى مكان بارد
- خفّض حرارته بمناشف صغيرة مرطّبة بماء بارد
- إذا كان واعياً، حثّه على شرب الماء
- اتصل بالرقم ثلاثة أصفار (000) واطلب الإسعاف

للمزيد من المعلومات عن الحفاظ على الصحة في
الحرّ تفقّد الموقع الإلكتروني www.health.nsw.gov.au أو
www.mhcs.health.nsw.gov.au