

بر گرمی غلبه کنید

راهنمایی هائی صحی برای یک فصل عاری از خطرات مریضی

- ✓ مقدار زیاد آب بنوشید
- ✓ روز خود را در گرمی طوری ترتیب دهید که از بیرون بودن بین ساعت های ۱۱ صبح الی ۵ بعد از ظهر جلوگیری شود.
- ✓ فعالیت هائی جسمی را به حد اقل انجام دهید
- ✓ از نوشیدن الکهولی ، و نوشیدنیهای گرم و شیرین خود داری کنید
- ✓ از دوستان بزرگ سال ، همسایه ها و اقارب خود بخصوص اگر آنها تنها زندگی میکنند خبرگیر باشید
- ✓ لباسهائی به رنگ روشن ، گشاد که از فایبر هائی طبیعی مانند کتان ساخته شده باشد بپوشید
- ✓ دوش سرد و یا حمام سرد بگیرید
- ✓ خانهء خود را با سایه ساختن کلکینها ، بسته کردن پرده ها سرد کنید، واگر برای شما محفوظ باشد ، کلکین ها را در شب باز گذارید تا هوائی سرد داخل گردد
- ✓ اگر ایرکاندیشن دارید قبل از اینکه بکار اندازید مطمئن باشید که فعال است
- ✓ اگر ایر کان ندارید، وقت خود را در جاهائی سرد بسر رسانید مانند کتابخانه ، شاپ سنتر و یا سینما. بکوشید صبح زود تر بروید تا در وسط روز بیرون نباشید.

اگر به دانستن زبان انگلیسی مشکل دارید به خدمات ترجمانی به تلفون 131 450 زنگ بزنید



NSW
GOVERNMENT

Health

DARI

علائم گرما زدگی چیست ؟

- سر چرخی
- تشنه گی شدید
- تردید و ضعف نیروی انتظام
- درد سر
- جلد خشک
- دلبدی یا استفراغ
- از نا توانی به زمین افتادن
- از هوش رفتن

اگر در کسی این علائم دیده شد این طور عملی شود:

- شخص را به محل سردی انتقال دهید
- با قرار دادن اسفنج تر شده با آب سرد وجود او را سرد بسازید
- اگر بهوش باشد او را به نوشیدن آب تشویق کنید
- به تلیفون 000 تماس گرفته امبولانس بخواهید

برای معلومات مزید در بارهء حفظ صحت در حرارت بلند
به وبسایت www.health.nsw.gov یا به
www.mhcs.health.nsw.gov.au مراجعه کنید.