

گرما را شکست دهید

نکات بهداشتی برای یک فصل امن

- ✓ مقدار زیادی آب بنوشید
- ✓ روزتان را با توجه به گرما برنامه ریزی کنید - از بودن در هوای آزاد بین ساعات ۱۱ صبح و ۵ بعد از ظهر پرهیز کنید
- ✓ فعالیت جسمی را به حد اقل برسانید
- ✓ از نوشیدنی‌های الکلی، داغ یا شکر دار پرهیز کنید
- ✓ دوستان، همسایه‌ها و اقوام سالمندان را چک کنید، بخصوص اگر تنها زندگی می‌کنند
- ✓ لباسهایی بپوشید که رنگ روشن دارند، گشادند و از الیاف های طبیعی مثل نخ ساخته شده‌اند
- ✓ دوش یا وان خنک بگیرید
- ✓ خانه تان را با سایه کردن پنجره‌ها و بستن پرده‌ها خنک کنید و اگر امن است، شبها پنجره‌ها را باز کنید تا هوای خنک به داخل منزل بیاید
- ✓ اگر ایر کاندیشن دارید، قبل از اینکه به آن احتیاج پیدا کنید مطمئن شوید که کار می‌کند
- ✓ اگر ایر کاندیشن ندارید، وقتتان را در یک محل خنک بگذرانید، مثل کتابخانه، مرکز خرید یا سینما. سعی کنید زود بروید تا در وسط روز بیرون نباشید

اگر در فهمیدن انگلیسی اشکال دارید، با سرویس ترجمه کتبی و شفاهی، شماره 131 450 تماس بگیرید



NSW
GOVERNMENT

Health

FARSI

نشانه‌های گرما زدگی چیستند؟

- سر گیجه
- تشنگی شدید
- گیجی و نا هماهنگی
- سرد درد
- خشکی پوست
- تهوع و استفراغ
- غش کردن
- بیهوشی

اگر کسی این نشانه‌ها را داشت:

- او را به یک محل خنک ببرید
- با اسفنج خیس شده با آب سرد خنکش کنید
- اگر به هوش است تشویقش کنید که آب بنوشد
- به شماره سه صفر (000) تلفن کنید و آمبولانس بخواهید

برای اطلاعات بیشتر در باره سالم ماندن در گرما از وب سایت

یا www.health.nsw.gov.au

www.mhcs.health.nsw.gov.au دیدن کنید

© NSW Health November 2010