



در هوای گرم سلامتی خود را حفظ کنید

مورد توجه کلیه افراد

- < مایعات فراوان بنوشید
- < سعی کنید پنکه یا کولر را روشن نموده در منزل بمانید
- < اگر باید از خانه خارج شوید، صبح زود یا عصر رفته و سعی کنید در سایه باشید
- < در خارج از خانه لباسهائی با رنگ روشن و گشاد بپوشید و کلاه به همراه داشته باشید
- < همیشه مقدار زیادی کرم ضد آفتاب استفاده کنید
- < هنگامی که هوا زیاده از حد گرم است از ورزش کردن در هوای آزاد خودداری کنید
- < حتی اگر در اثر گرما احساس ناخوشی می کنید، داروهای همیشگی خود را بطور معمول استفاده کنید

اطفال و نوجوانان

- < در هوای خیلی گرم از کودکان و نوجوانان مراقبت کامل بعمل آورید زیرا ممکن است خیلی سریع مریض شوند
- < ماشین ممکن است بطرز خطرناکی داغ شود - هیچوقت، حتی اگر کولر هم روشن است، کودکان، نوجوانان و حیوانات خانگی را در ماشین تنها نگذارید
- < اگر حامله هستید یا شیر میدهید باید بیشتر از معمول مایعات بیاشامید
- < در روزهای گرم همیشه بیرون از خانه کفش بپوشید، زمین داغ می تواند باسانی پای کودکان و نوجوانان را بسوزاند

افراد مسن

- < به افراد مسن، بخصوص اگر تنها زندگی می کنند، حداقل دوبار در روز سر بزنید
- < اطمینان حاصل کنید که در هوای گرم افراد مسن از کولر استفاده کنند - و مطمئن شوید که درجه کولر روی "سرد" باشد

خانه شما

- < با بستن پرده ها، کرکره ها و پنجره ها در طول روز، خانه را خنک نگاه دارید
- < در صورت امن بودن در شب پنجره ها را باز کنید، تا هوای خنک به داخل خانه بیاید
- < وقتی در خانه هستید، هرچه کمتر لباس بپوشید که خنک بمانید
- < در هوای گرم میکرب خیلی زود غذا را آلوده کرده و شما را مریض می کند، همه غذا ها را در یخچال نگاه دارید
- < حیوانات در هوای بسیار گرم اذیت شده حتی گاهی می میرند بنابراین آنها را در داخل خانه نگاه دارید، یا اطمینان حاصل کنید که بیرون در سایه هستند و همیشه آب کافی دارند

کمک در دسترس است

- < اگر فکر می کنید ناخوش هستید:
- o با یک داروساز محلی صحبت کرده یا به یک پزشک عمومی (GP) زنگ بزنید
- o به **healthdirect Australia** (بهداری مستقیم - استرالیا) شماره ی تلفن 1800 022 222 زنگ بزنید
- o سالمندان می توانند با صلیب سرخ ثبت نام کنند و یک فرد داوطلب روزی 3 بار به آنان زنگ خواهد زد تا از سلامت ایشان اطمینان یابد. برای نام نویسی به شماره ی 1800 188 071 زنگ بزنید.

اگر بیمار بسیار بدحال هستید، به نزدیک ترین بیمارستان مراجعه کنید و با به 000 برای آمبولانس زنگ بزنید

با تشکر از اداره بهداشت استرالیای جنوبی - دولت استرالیای جنوبی