

## پیشنهادات بهداشتی

## در هوای گرم سلامتی خودرا 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 بهمراه 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 خودرا 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 بیآشامید

> در روزهای گرم همیشه بیرون از خانه کفش بپوشید، زمین داغ می تواند بآسانی 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 درشب 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:
* با یک داروساز محلی صحبت کرده یا به یک پزشک عمومی (GP) زنگ بزنید
* به *healthdirect Australia* (*بهداری مستقیم - استرالیا*)شماره ی تلفن1800 022 222 زنگ بزنید
* 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