

کیت خنک‌کننده

در روزهای گرم با این نکته‌ها و ابزارها خنک بمانید

دماسنج

- دمای داخلی را برای خودتان و آن‌هایی که مراقبت می‌کنید نظارت کنید
- برای کسانی که به‌احتمال بیشتری دچار بیماری گرم‌زدگی می‌شوند ممکن است گذراندن وقت در دمای ۲۶ تا ۳۱ درجه سانتی‌گراد ایمن نباشد.
- افرادی که به‌احتمال بیشتری دچار بیماری گرم‌زدگی می‌شوند، نباید بیش از مدت کوتاهی در دمای بالاتر از ۳۱ درجه سانتی‌گراد بمانند



ظرف کوچک

- دوش آب خنک بگیرید، در وان آب خنک بروید، یا از اسفنج خیس استفاده کنید.
- آب خنک کمک می‌کند تا گرما از سطح بدن متصاعد شود
- اگر به وان دسترسی ندارید، ظرف کوچک کیت را با آب خنک پر کنید و بخشی از بدنتان را در آن خیس کنید یا با اسفنج خیس خودتان را خنک کنید



حوله

- حوله را خیس کنید و آن را روی پوستتان بکشید
- همچنین می‌توانید پیراهن یا لباس خیس بپوشید



ژل فشرده‌شده

- ژل فشرده‌شده را در فریزر بگذارید
- وقتی سرد شد آن را در تکه پارچه‌ای بپیچید و روی گردن، بازوها، یا کشاله ران بگذارید
- آن را دوباره در فریزر بگذارید و تکرار کنید



بطری آب

- پیش از اینکه تشنه شوید مقدار زیادی آب بنوشید تا آب بدنتان را جبران کنید



بطری آب‌پاش

- علاوه بر پوشیدن پیراهن خیس یا استفاده از حوله خیس، بطری آب‌پاش را از آب خنک پر کنید و روی پوستتان بپاشید
- مرتباً آب زیاد بپاشید



برای اطلاعات بیشتر و به‌روزرسانی‌ها،
این صفحه را ببینید:

vancouver.ca/hot-weather یا vch.ca/heat