

در گرمای تابستان ایمن بمانید

برای شکست دادن گرما
طرحی داشته باشید



اگر به کمک نیاز دارید

برای موارد اضطراری پزشکی:

به ۹-۱-۱ تلفن بزنید

برای پرسشهای بهداشتی درباره نشانههای مرتبط با گرما:

به ۸-۱-۱ تلفن بزنید

برای مکانهای عمومی که به شما کمک میکند
خنک بمانید:

با ۳-۱-۱ تماس بگیرید

برای شماره تلفنهای بالا خدمات ترجمه در دسترس است

۱ وقتتان را در مکانی خنک یا دارای تهویه مطبوع بگذرانید

۲ هنگامی که بیرون هستید زیر سایبان بمانید

۳ کلاه با لبه پهن بگذارید، لباسهای سبک و آزاد بپوشید و عینک آفتابی بزنید

۴ پیش از اینکه احساس تشنگی کنید، مقدار زیادی مایعات خنک مانند آب بنوشید. مقدار زیادی از غذاهای سرد، مثل سالاد و میوه که دارای آب هستند، بخورید.

۵ به صورت و گردن خود آب خنک بپاشید، پیراهن خیس بپوشید، یا از حوله خیس استفاده کنید تا خنک شوید. در وان آب خنک بروید یا دوش آب سرد بگیرید

۶ آرام راه بروید و فعالیتهایی که گرمتان میکند را کم کنید.

۷ علائم وضعیت اضطراری پزشکی را بشناسید. نشانههای گرمزدگی شامل موارد زیر است: دمای بالای بدن، سرگیجه و غش کردن، گیجی، کمبود هماهنگی و توازن، یا پوست بسیار داغ و قرمز.

۸ به افرادی که میدانید در مقابل گرما ضعیفتر هستند با تلفن، گپ ویدیویی، یا حضوری سر بزنید. این اشخاص شامل افراد بالای ۶۰ سال هستند، همچنین افرادی که تنها زندگی می کنند، افرادی که مشکلات فیزیکی و ذهنی دارند، و افرادی که از مواد مخدر به عنوان دارو استفاده می کنند. به یاد داشته باشید که به حیوانات خانگی هم سر بزنید.

۹ پردهها یا سایهبانهای پنجرهها را در طول روز ببندید و فقط شبها، وقتی هوا خنکتر است، پنجرهها را باز کنید.

۱۰ دمای بالای ۲۶ درجه میتواند برای برخی از افراد خطرناک باشد. دمای فضای داخلی بین ۲۶ تا ۳۱ درجه سلسیوس میتواند برای برخی از افراد خطرناک باشد.

برای اطلاعات بیشتر و به روزرسانیها

vancouver.ca/hot-weather

ترجمه در دسترس است

