

۱ حتی الامکان دور از آفتاب باشید

۲ در مکانی خنک یا دارای هوای مطبوع وقت خود را بگذرانید و در خارج از خانه به دنبال سایه باشید.
2 متر از دیگران فاصله بگیرید

۳ کلاه، لباس سبک و گشاد مناسب و ضد آفتاب بپوشید

۴ قبل از احساس تشنگی مقدار زیادی مایعات خنک مانند آب بنوشید. بیشتر از غذاهای سرد که حاوی آب هستند مانند سالاد و میوه بخورید

۵ آب خنک را بر روی صورت و گردن خود بپاشید یا از یک حوله مرطوب برای خنک شدن استفاده کنید. دوش یا حمام آب سرد بگیرید

۶ آهسته راه بروید و از انجام فعالیت هایی که بیش از حد گرمتان می کند خودداری کنید

۷ اگر رنگ پریده هستید یا عرق شدید، ضعف، سرگیجه یا حالت تهوع دارید، به پزشک مراجعه کنید

۸ با کسانی که می دانید نسبت به گرما آسیب پذیرترند و یا به علت ابتلا به کووید 19 قادر به ترک خانه نیستند، از طریق تلفن، گفتگوی تصویری یا حضوری با رعایت فاصله در تماس باشید. حیوانات خانگی را هم فراموش نکنید

۹ پرده ها و کرکره ها را در طول روز ببندید و فقط در هنگام خنک شدن هوا در در شب باز کنید. از پنکه در نزدیکی یک پنجره باز استفاده کنید تا هوای خنک تری داخل آن بیاید

۱۰ از استفاده از وسایل تولید کننده گرما مانند سشوار و ماشین ظرفشویی خودداری کنید

برای اطلاعات بیشتر و مشاوره درخواست ترجمه درباره چگونگی ایمن ماندن در هوای گرم، به این آدرس مراجعه کنید

vancouver.ca/hot-weather

در گرمای تابستان سلامت و ایمن بمانید

با رعایت این نکات سالم بمانید



اگر نیاز به کمک دارید

با 1-1-9 و یا اورژانس تماس بگیرید

برای سوالات

مرتبط با گرمادگی با 1-1-8 تماس بگیرید

در مکان های عمومی

برای خنک ماندن با 1-1-3 تماس بگیرید

(توجه: ممکن است

به علت کووید - 19 تغییر کند)

مترجم برای شماره تلفن های بالا در دسترس است