

# در ونکوور خنک بمانید

## در گرمای تابستان ایمن بمانید

## مواردی که باید بدانید

- وقتن را در مکانی خنک یا دارای تهویه مطبوع بگذرانید.
- هنگامی که بیرون هستید زیر سایبان بمانید.
- کلاه با لبه پهن بگذارید، لباس‌های سبک و آزاد بپوشید و عینک آفتابی بزنید.
- 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، میل کنید.
- 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.
- آرام راه بروید و فعالیت‌هایی که حرارت بدن را زیاد می‌کنند را به حداقل برسانید.
- علائم وضعیت اضطراری پزشکی را بشناسید. نشانه‌های گرم‌زدگی شامل موارد زیر است: دمای بالای بدن، سرگیجه و غش کردن، گیجی، کمبود هماهنگی و نوازن، یا پوست بسیار داغ و قرمز.
- 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 می‌کنند، افرادی که مشکلات فیزیکی و ذهنی دارند، و افرادی که از مواد مخدر به عنوان دارو استفاده می‌کنند. به یاد داشته باشید که به حیوانات خانگی هم سر بزنید.
- پرده‌ها یا سایه‌بان‌های پنجره‌ها را در طول روز ببندید و فقط شب‌ها، وقتی هوا خنک‌تر است، پنجره‌ها را باز کنید.
- دمای فضای داخلی بین ۲۴ تا ۳۱ درجه سلسیوس می‌تواند برای برخی افراد خطرناک باشد. اگر دمای فضای داخلی بالاتر از ۳۱ درجه بود، به فضای بروید که دستگاه تهویه مطبوع دارد.

- در مواقعی که هشدار گرمای شدید اعلام می‌شود، می‌توانید از ۹ صبح تا ۸ شب به «مراکز اجتماعی» محله خود مراجعه کنید و از فضاهای خنک‌کننده داخلی این مراکز که برای این هدف تعبیه شده، استفاده نمایید. برخی از این مراکز تا دیروقت باز هستند و در طول مدت وضعیت اضطراری گرمای شدید، ساعت‌های کاری این مراکز بیشتر می‌شود. مراکز خنک‌کننده کتابخانه هم در ساعات کاری معمول باز هستند. این ساعات در مراکز مختلف می‌تواند متفاوت باشد.
- مراکز خنک‌کننده برای همه در دسترس است. برای ورود به مراکز خنک‌کننده، لازم نیست ثبت‌نام کنید، هزینه بردارید، یا کارت شناسایی نشان دهید. در تمام این مکان‌ها، محل نشستن، آب، و دستشویی در دسترس است.

به‌جز مراکز زیر، همه مراکز خنک‌کننده موجود در «مراکز اجتماعی» محله‌ها پذیرای حیوانات خانگی مودب شما نیز هستند:

< مرکز Evelynne Saller (404 Alexander Street)

< مرکز Carnegie (401 Main Street)

## اگر به کمک نیاز دارید

برای موارد اضطراری پزشکی:

به ۹-۱-۱ تلفن بزنید

برای پرسش‌های بهداشتی درباره نشانه‌های مرتبط با گرما:

با ۸-۱-۱ تماس بگیرید

برای اطلاع در مورد مکان‌های عمومی که به شما کمک

می‌کنند خنک بمانید:

با ۳-۱-۱ تماس بگیرید

برای شماره تلفن‌های بالا خدمات مترجم در دسترس است

برای اطلاعات بیشتر و به‌روزرسانی‌ها به لینک زیر مراجعه کنید:

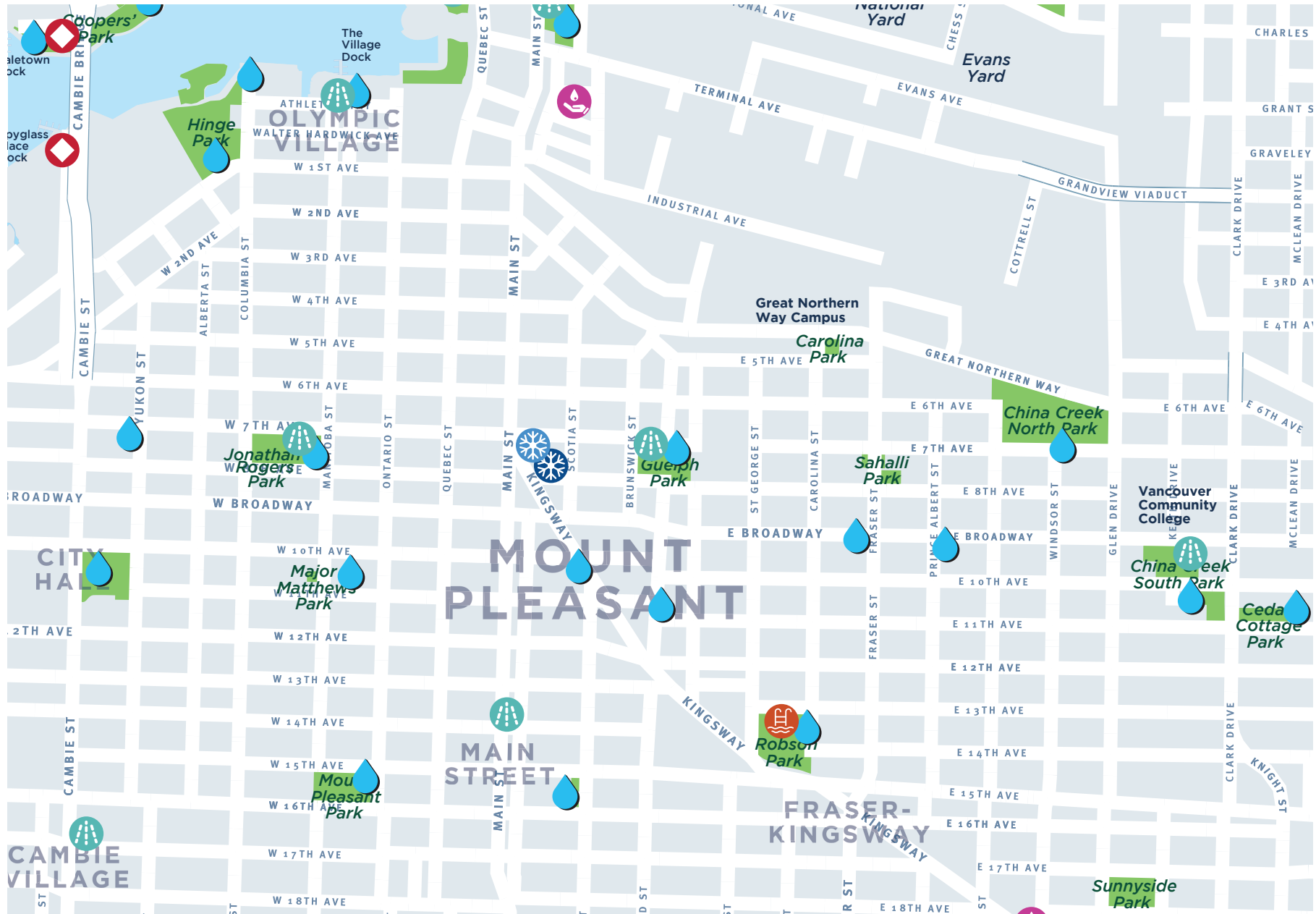
[vancouver.ca/hot-weather](http://vancouver.ca/hot-weather)

(ترجمه موجود است)



# در ونکوور خنک بمانید

## MOUNT PLEASANT



مراکز خنک‌کننده کتابخانه



مركز خنک‌کننده مرکز اجتماعی



ایستگاه‌های آب‌پاشی ابری



پلازهای محافظت‌شده از شرایط آب‌وهوایی



حوضچه‌های آبتنی



ایستگاه‌های شست‌وشوی دست



آب‌خوری‌های

