

الاضطلاع بمهامك كن ذكيًا بشأن التعامل مع حرارة الصيف



سواء كنت في الشمس أو بالقرب
من الماء أو على الطريق هذا
الصيف، ابق هادئًا وحافظ
على سلامتك.

#SUMMERDONERIGHT

**Ambulance
Victoria**



نصائح للتغلب على حرارة الصيف.

حافظ على رطوبتك

اشرب الماء بانتظام طوال اليوم.
احتفظ دائمًا بزجاجة ماء. لا تسرف
في شرب الكحوليات.



توخي الحذر حول الماء

راقب الأطفال والأصدقاء عند السباحة
والتواجد بالقرب من الماء. اسبح دائمًا
بين الأعلام على الشاطئ.



تفقد الآخرين

راقب كبار السن،
الذين يعيشون بمفردهم
وكذلك الأطفال.



حافظ على برودة الجسم

استخدم مكيف الهواء والمراوح
إن أمكن. احم نفسك من أشعة
الشمس بارتداء قبعة واستخدام
واقي الشمس. تجنب الخروج
خلال الفترة الزمنية الأكثر سخونة
من اليوم.



السيارات الساخنة قاتلة

لا تترك الأطفال أو كبار
السن أو الحيوانات الأليفة
في سيارة متوقفة.



ضربة الشمس هي حالة طارئة تهدد الحياة

إذا كنت أنت أو أي شخص آخر تعاني من نوبات أو ارتباك أو أعراض مشابهة
للسكتة الدماغية أو الهبوط أو فقدان الوعي، فاتصل برقم الطوارئ ثلاثة أصفار
(000) على الفور.

إذا كنت تشعر بتوسعك صحي، فاتصل بـ **NURSE-ON-CALL** على الرقم
1300 60 60 24، أو قم بزيارة طبيبك أو الصيدلي المحلي. لمزيد من المعلومات حول
البقاء في مأمن من الحرارة، تفضل بزيارة **betterhealth.vic.gov.au**



AmbulanceVictoria