

نقش خود را ایفا کنید متوجه تابستان باشید

در تابستان امسال، زیر آفتاب، کنار دریا یا در سرد،
مرطوب بمانید و امنیت خود را حفظ کنید.



#SUMMERDONERIGHT

**Ambulance
Victoria**



نکاتی درباره مقابله با گرمی در تابستان امسال.



آب بدن را تامین کنید
در جریان روز مکرراً آب بنوشید.
همیشه یک بوتل آب با خود داشته
باشید. در مصرف الکل زیاده‌روی
نکنید.

با دیگران مشوره کنید

مراقب اشخاص مسن،
اطفال و اشخاص تنها
باشید.



در اطراف بحر و دریا احتیاط کنید

مراقب اطفال باشید و دوستان‌تان را در
زمان آب‌بازی و در نزدیکی آب تحت نظر
بگیرید. همیشه در قسمت بیرق‌های
ساحل آب‌بازی کنید.



حرارت داخل موترهای داغ کشنده است

هیچ‌گاه اطفال، اشخاص
مسن یا حیوانات خانگی
را داخل موتر پارک‌شده
گرم‌ها نسازید.



مرطوب بمانید

در صورت امکان، از کولر و پکه
استفاده کنید. خود را از تابش
آفتاب دور نگه دارید و از کلاه و کرم
ضدآفتاب استفاده کنید. در ساعات
گرم روز از خانه خارج نشوید.



گرم‌زدگی وضعیت عاجلی تهدید کننده زندگی است

در صورت دچار شدن خودتان یا دیگران به تشنج، نشانه‌های سرچرخی یا حمله قلبی، غش یا بی‌هوشی، بلافاصله با سه صفر (000) به تماس شوید.

اگر احساس ناخوشی کنید، باید با **نرس نوکریوال به نمبر 1300 60 60 24** به تماس شوید، یا به داکتر و فارمسایست محل خود مراجعه نمایید. برای کسب معلومات بیشتر درباره حفظ امنیت در روزهای گرم، به **betterhealth.vic.gov.au** مراجعه کنید



AmbulanceVictoria