

نقش خود را بازی کنی تابستانی هوشمند داشته باشی

تابستان امسال، ده معرض
آیتاب، کنار آو یا جاده باشین،
خونسرد باشین و ایمن بمانین.

#تابستان



**Ambulance
Victoria**



نکاتی برای غلبه بر گرما ده تابستان امسال

هیدراته بمانی (یعنی مصرف آب با اندازه کافی)

در طول روز به طور منظم آب بنوشی.
یه بطری آب با خود داشته باشی.
مشروبات الکلی بنوشی



مراقب آب باشی

هنگام شنا و نزدیک آب، مراقب کودکان
باشی و مراقب دوستان باشی. همیشه
بین پرچم ها ده ساحل شنا کنی.



دیگران را بررسی کنی

مراقب ابراد مسن،
کسانی باشی که تنها
زندگی می کنن و
کودکان.



آرام باشین

در صورت امکان از تهویه هوا و پن
استپاده کنین. از خود ده برابر نور
خورشید محافظت کنین و از کلاه
و کرم ضد آفتاب استپاده کنین. ده
گرم ترین قسمت روز از بیرون رپتن
خودداری کنین.



ماشین های داغ می تانن کشنده باشه

هرگز کودکان، ابراد
مسن یا حیوانات
خانگی را ده اتومبیل
پارک شده رها نه کنین.



گرمزده گی یه اورژانس تهدید کننده زندگیه

اگه شما یا شخص دیگری دچار تشنج، گیجی یا علائم شبیه سکتة مغزی، ده
حال سقوط یا بیهوشی هستین، پورا با سه تا صبر (000) تماس بگیرید.

اگه احساس ناراحتی می کنی، با **NURSE-ON-CALL** با شماره **1300 60 60 24**
تماس بگیری، به پزشک یا داروخانه محلی خود مراجعه کنی. برای اطلاعات بیشتر ده
مورد ایمن ماندن ده گرما، از **betterhealth.vic.gov.au** دیدن کنی.



AmbulanceVictoria