

خيله برخه ولوبئ د اوږي هونښمن اوسئ

که تاسو په لمر کې ياست، په اوبو
کې ياست يا پدې اوږي کې په سرک،
يخ اوسئ او خوندي اوسئ.

#SUMMERDONERIGHT



**Ambulance
Victoria**



پدی اویری کی د گرمی ماتولو لپاره لاربنوونپ.



اوبه لرونکی اوسئ

د ورځې په اوږدو کې په منظم ډول اوبه وځکئ. د اوبو بوتل له ځانه سره ولرئ. الکول په احتیاط سره ځکئ.

په نورو پاملرنه وکړئ

په زړو خلکو، هغه چې یوازې ژوند کوي او په ماشومانو پام وکړئ.



د اوبو شاوخوا پام وکړئ

د ماشومانو څارنه وکړئ او د لامبو پرمهال او اوبو ته د نږدې کیدو پرمهال ملګرو باندې پام وساتئ. تل په ساحل کې د بیرغونو ترمنځ ولائ.



یخ اوسئ

که ممکن وي هوا سپروونکی او پکې وکاروئ. ځان له لمر څخه ساتئ او خولی واغوندئ او د لمر کریم کاروئ. د ورځې په گرمه برخه کې د بهر تګ څخه ډډه وکړئ.



ګرم موټر د وژنې لامل کیدي شي

هیڅکله ماشومان، زاړه خلک یا څاروي په ولاړ موټر کې مه پرېږدئ.



د گرمی حمله ژوند ګواښوونکی بیړني ده

که تاسو یا کوم بل څوک د ناڅاپي حملو، وارخطایي یا حملې په څیر علامتونه تجربه کوي، غورځیدلي یې یا بې هوښه شي، سمدستي ټریپل زیرو (000) سره اړیکه ونیسئ.

باندې په دنده نرس ته زنگ ووهئ، د خپل ډاکټر یا ځایی دواساز سره ملاقات وکړئ. که تاسو ناروغي احساسوئ، په **1300 60 60 24** په گرمی کې د خوندي پاتې کیدو په اړه د نورو معلوماتو لپاره، وګورئ **betterhealth.vic.gov.au**



AmbulanceVictoria