

نقش خود را ایفا کنید و تابستان را هوشمندانه سپری کنید

تابستان امسال چه در زیر نور آفتاب هستید
و چه کنار آب یا در سفر، از گرما دوری
کنید و تندرست باشید.

#SUMMERDONERIGHT



**Ambulance
Victoria**



نکاتی برای غلبه بر گرما در تابستان امسال.



آب بدن‌تان را حفظ کنید

در طول روز مرتب آب بنوشید. یک بطری آب با خود داشته باشید. در مصرف مشروبات الکلی مسئولانه رفتار کنید.



در اطراف آب مراقب باشید

هنگام شنا کردن و در نزدیکی آب، مراقب کودکان باشید و چشم از دوستان هم برندارید. در ساحل همیشه بین پرچمها شنا کنید.



از گرما دوری کنید

در صورت امکان، از تهویه مطبوع و پنکه استفاده کنید. از خود در برابر نور خورشید محافظت کنید و از کلاه و کرم ضد آفتاب استفاده کنید. در گرمترین ساعات روز از بیرون رفتن خودداری کنید.



وضعیت سلامت اطرافیان‌تان را بررسی کنید

مراقب کودکان، افراد مسن، و کسانی که تنها زندگی می‌کنند باشید.



گرمای داخل خودرو ممکن است کشنده باشد

هیچ وقت کودکان، افراد مسن یا حیوانات خانگی را در خودروی پارک‌شده رها نکنید.

گرم‌زدگی یک عامل تهدیدکننده حیات است

اگر خود یا شخص دیگری دچار تشنج، گیجی، علائم شبیه سکتة مغزی، ضعف یا بیهوشی شدید، فوراً با سه صفر (000) تماس بگیرید.

اگر احساس ناخوشی می‌کنید، با **NURSE-ON-CALL** به شماره **1300 60 60 24** تماس بگیرید یا به پزشک یا داروساز در محل خود مراجعه کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره حفظ سلامتی در هوای گرم، به نشانی **betterhealth.vic.gov.au** رجوع کنید



AmbulanceVictoria