

موجات الحر الشديدة خطيرة

يمكن أن تسبب الحرارة الشديدة في ولاية فيكتوريا أكثر من حروق الشمس: يمكن أن تؤدي إلى تفاقم الحالات الطبية وتسبب ضربة الحر. استعد مبكرًا للحفاظ على سلامتك وسلامة الآخرين هذا الصيف.

حافظ على سلامتك خلال موجات الحر من خلال هذه النصائح الأربع البسيطة:

خطط مسبقًا



- عند التخطيط للأنشطة الخارجية:
- قم بإلغاء الأنشطة أو إعادة جدولتها لوقت أكثر برودة من اليوم.
- تفقد توقعات الطقس بانتظام
- راقب تحذيرات هيئة الأرصاد الجوية من موجات الحر على www.bom.gov.au أو عبر تطبيق مكتب الأرصاد الجوية واشترك لتلقي تحذيرات الصحة والحرارة التابعة لوزارة الصحة على www.health.vic.gov.au/subscribe

ابقَ منتعشًا في الأيام الحارة



- ابقَ منتعشًا في المنزل.
- استخدم مكيف الهواء أو المروحة
- ارتدِ ملابس خفيفة وفضفاضة
- حافظ على رطوبة البشرة باستخدام زجاجة رذاذ أو إسفنج مبللة وعن طريق الاستحمام بماء بارد
- امنع الحرارة التي تدخل منزلك بالستائر إذا كانت درجة حرارة الهواء أكثر دفئًا في الخارج منها في الداخل
- إذا كنت بحاجة إلى الخروج، ففكر في قضاء بعض الوقت في أماكن باردة أو مبانٍ مكيفة.

تفقد العائلة والأصدقاء والجيران



- يمكن لمكالمة سريعة أن تحدث فرقًا كبيرًا. دع الناس يعرفون أنك بخير أو تفقد الأشخاص المعرضين لخطر متزايد أو الذين قد يحتاجون إلى دعمك خلال أيام الحرارة الشديدة.
- الأشخاص الأكثر عرضة للخطر هم:
- أولئك الذين تزيد أعمارهم عن 65 عامًا
- النساء الحوامل والأطفال الصغار والرضع
- الأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية حادة أو مزمنة
- الأشخاص المعزولون اجتماعيًا.

تجنب الإصابة بالجفاف في الأيام الحارة



- استمر في شرب السوائل قبل الشعور بالعطش، خاصة إذا كنت في الهواء الطلق وتقوم بنشاط بدني.
- خذ معك زجاجة مياه كاملة كلما غادرت المنزل.
- راقب علامات الجفاف مثل الشعور بالعطش أو الدوار أو جفاف الفم أو التعب أو البول ذو اللون الداكن أو الرائحة القوية أو إخراج كمية أقل من البول من المعتاد.

