

# گرمی شدید، خطرناک است

د ویکتوریا، گرمی شدید می تینه بیشتر از آفتاب سوختگی ضرر بیرسنه: ای می تینه تکلیفی طبی ره بدتر کنه و سبب گرمی-زدگی شونه. زودتر آمادگی بیگرید تا خود خو و دیگرو ره ای تایستو مصئون نگاه کنید.

## با ای چهار نکته ساده د گرمی مصئون بومنید:

### از قبل برنامه ریزی کید



- هنگام برنامه ریزی فعالیت های بیرونی:
- فعالیتها ره بلده یک وقت خنک تر کنسل کید یا دوباره برنامه ریزی کید.
- پیش بینی آب و هوا ره بشکل منظم بررسی کید
- هشدارهای موج گرمی اداره هواشناسی ره در [www.bom.gov.au](http://www.bom.gov.au) یا از طریق اپلیکیشن ای اداره نظارت کید و بلده دریافت هشدارهای صحی گرمی وزارت صحت د [www.health.vic.gov.au/subscribe](http://www.health.vic.gov.au/subscribe) اشتراک کید.

### د روزای گرم خود خوره خنک نگاه کید



- د خانه خود خوره خنک نگاه کید.
- از ایرکاندیشن و/یا یک پنکه استفاده کید
- لباسای سبک و آزاد بوشید
- با استفاده از یک بوتل اسپری یا اسفنج مرطوب و با حمام کیدو قد آب یخ، پوست خوره مرطوب نگاه کید
- اگه درجه حرارت هوا د داخل خانه نسبت به بیرون خانه گرمتر باشه، گرمی ره با نصب پرده ها جلوگیری کید
- اگه نیاز به بیرون رفتو دیرید، در نظر بیگرید که وقت زیادتر ره د مکان های سرد یا مکان های دارای ایرکاندیشن سپری کید.

### از فامیل، دوستا و همسایای خو خبر بیگرید



- یک تماس کوچک می تینه یک تفاوت بزرگ ایجاد کنه.
- به مردم بوگید که شیمو خوب استید یا از کسایکه د معرض خطر زیادتر قرار دیرن یا کسایکه ممکنه د جریان روزهای گرمی شدید به حمایت شیم نیاز دیشته باشن خبر بیگرید.
- کسایکه بیشتر د معرض خطر قرار دیرن عبارتند از:
- کسای که سن شی بالاتر از 65 سال استن
- زنان حامله، اطفال خردسال و نوزادا
- افراد مبتلا به مشکلات صحی شدید یا مزمن
- مردمایکه از نظر اجتماعی منزوی شدن.

### د روزای گرم ازکم آبی بدن جلوگیری کید



- حتی پیش از ایکه احساس تشنگی کنید، به نوشیدون مایعات ادامه بیدید، به خصوص اگه د فضای باز استید و فعالیت فیزیکی انجام میدید.
- هر زمانیکه از خانه بیرون مورید یک بوتل پر آب ره قد خو بیگرید.
- متوجه علایم کم آبی بدن مانند احساس تشنگی، سر گیجی، دهان خشکی، خستگی، ادرار تیره رنگ، بوی قوی یا ادرار کمتر از معمول باشید.

