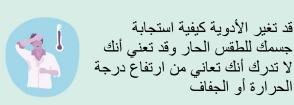
## الحالات المرضية المزمنة





موجات الحرهي فترات طويلة من الطقس الحار أصبحت موجات الحرأكثر شيوعًا بسبب تغير المناخ يمكن أن تكون موجات الحر خطيرة

إذا كنت أنت، أو أي شخص ترعاه، تعاني من حالة صحية مزمنة (مثل أمراض الكلى والقلب والأوعية الدموية والأمراض النفسية)، أو إذا كنت تتناول أدوية معينة، فقد تكون أكثر عرضة للإصابة بمشاكل صحية عندما يكون الطقس حارًا





استشر طبيبك حول كمية الماء التي يجب أن تشربها عندما يكون الطقس حارًا واحمل معك دائمًا قنينة ماء





استمر في تناول أدويتك كما وصفها لك طبيبك



اطلب من صديق أو قريب أن يطمئن عليك كل يوم ليتفقد أحوالك ويتأكد من أن لديك كل ما تحتاجه للبقاء بصحة جيدة في الحر، خاصة إذا كنت تعيش بمفريك



كن حذرًا: قد لا يتمكن الشخص الذي يعاني من مرض نفسي أو شخص يعاني من ضعف إدراكي من إخبارك عندما يشعر بالحرارة أو بالتوعك

إذا كنت مريضاً، اتصل بخدمة Nurse on Call على الرقم1300606024 أو على الرقم 000 في حالات الطوارئ