

حافظ على برودتك في البيت وأثناء موجات الحر

موجات الحر هي فترات طويلة من الطقس الحار. أصبحت موجات الحر أكثر شيوعاً بسبب تغير المناخ. يمكن أن تكون موجات الحر خطيرة، خاصة بالنسبة لمن تزيد أعمارهم على 65 سنة والأطفال الصغار والأشخاص الذين يعانون من حالات مرضية. فيما يلي بعض النصائح للبقاء آمناً أثناء موجات الحر

الاستعداد لموجة الحر

- تحقق من توقعات الطقس حتى تعرف متى قد تأتي موجة الحر
 - اعد جدولاً لأي نزاهات إلى الأوقات الأكثر برودة من اليوم إذا استطعت
 - إذا كنت تتناول الدواء، استشر طبيبك قبل الخروج في حرارة الصيف
 - تأكد من حصولك على ما يكفي من الطعام والأدوية حتى لا تضطر إلى الخروج في الجو الحار
 - قم بتجهيز منزلك من خلال تظليل النوافذ في اتجاه الغرب، وتنظيف مرشحات مكيف الهواء، والتأكد من وجود أغطية النوافذ
 - حدد الغرفة التي تبقى أكثر برودة وحرك المروحة هناك، واغلق الأبواب في بقية المنزل
 - قم بتجميد الثلج وضع المناشف المبللة في الثلاجة
- خطط لوجبات باردة – فالطهي يولد الحرارة
- اعرف من يجب عليك الاتصال به إذا كنت بحاجة إلى مساعدة، وفكر في من قد يحتاج إليك للاطمئنان عليه
- 

إذا كنت مريضاً، اتصل بخدمة Nurse on Call على الرقم 1300606024 أو على الرقم 000 في حالات الطوارئ

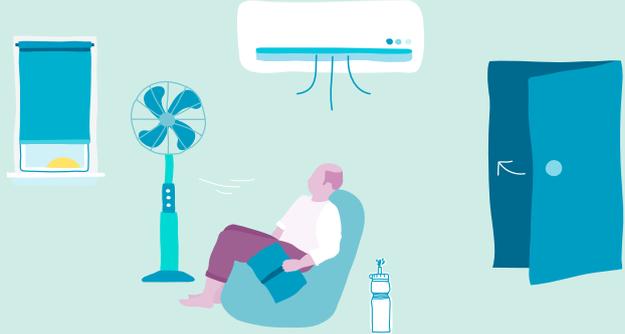
Darbin.vic.gov.au/heatwaves للمزيد من المعلومات، قم بزيارة

شكراً لوزارة الصحة بولاية جنوب أستراليا على التصريح بإعادة استخدام هذه المواد.

خلال موجة الحر

- اغلق الستائر وحاجبات الشمس في الصباح الباكر
- استخدم المراوح أو مكيفات الهواء: قم بتبريد غرفة واحدة فقط في منزلك لتوفير الطاقة والمال
- خطط للخروج فقط خلال الأوقات الأكثر برودة من الخطة الخاصة بنا للتخطيط لرحلات إلى Darebin الأماكن المكيفة مثل المكتبات ومراكز التسوق
- اشرب الكثير من الماء، حتى لو لم تشعر بالعطش. تجنب الكافيين والمشروبات الحلوة
- استخدم المناشف المبللة للتبريد والاستحمام بالماء البارد
- ارتدي ملابس فضفاضة

- ابقَ في الداخل وقلل من حركتك
- تأكد من حصول الحيوانات الأليفة على الماء والظل
- لا تترك أبدًا الأطفال أو الحيوانات الأليفة في السيارات
- اعرف من يجب عليك الاتصال به إذا كنت بحاجة إلى المساعدة
- كُن جازًا جيدًا- تحقق من الجيران الأكبر سنًا للتأكد من أنهم بخير



عقب موجة الحر

- افتح الأبواب والنوافذ في منزلك للسماح بدخول الهواء البارد
- شرب المزيد من السوائل لمدة ثلاثة أيام
- تأكد من أن أي طعام في ثلاجتك لا يزال جيدًا
- تحقق من الأصدقاء والجيران للتأكد من أنهم بخير
- فكر فيما نجح وما قد تفعله في المرة القادمة



التعرف على الإجهاد الحراري

- يمكن أن يؤدي الإجهاد الحراري إلى ضربة الشمس التي يمكن أن تهدد الحياة. إذا كنت تعاني من الصداع، والغثيان، والدوخة، والضعف، والتهيج، والعطش، و/أو التعرق الشديد، فقد تكون مصابًا بالإجهاد الحراري
- توقف عما تفعله، اذهب إلى مكان بارد واستلقي
- اشرب الكثير من الماء
- حاول أن تبرّد جسمك باستخدام مروحة أو مكيف هواء، أو خذ حمامًا باردًا أو رش الماء البارد على بشرتك
- إذا كنت مريضاً، اتصل بخدمة Nurse on Call على الرقم 1300606024 أو على الرقم 000 في حالات الطوارئ



Darbin.vic.gov.au/heatwaves للمزيد من المعلومات، قم بزيارة

شكراً لزيادة الصحة بهالة حنوب أستراليا، التصريح باعادة استخدام هذه المواد.