

حافظ على برودتك في داربين

# الأشخاص الذين تزيد أعمارهم على 65 سنة



the place to live

موجات الحر هي فترات طويلة من الطقس الحار. أصبحت موجات الحر أكثر شيوعًا بسبب تغير المناخ. يمكن أن تكون موجات الحر خطيرة

مع تقدمنا في العمر، نواجه خطرًا أكبر للإصابة بالأمراض المرتبطة بالحرارة، خاصة إذا كنا نعيش بمفردنا، أو نعاني من حالات مرضية، أو نتناول أدوية معينة. تحدث التغيرات الجسدية مع تقدمنا في العمر، وقد لا ننتبه لحرارة أجسامنا أو فقدان السوائل، ونصبح أقل قدرة على تبريد أجسامنا من خلال التعرق؛ بعض الأدوية يمكن أن تجعل الأمر أسوأ أيضاً. تحدث مع طبيبك أو الصيدلاني للحصول على المشورة بشأن الأدوية التي تتناولها. النصائح التالية قد تساعدك:



استخدم مكيفات الهواء والمراوح للتبريد، أو ضع قطعة قماش مبللة حول رقبتك، أو ضع قدميك في وعاء من الماء البارد



اشرب الكثير من الماء طوال اليوم، حتى لو كنت لا تشعر بالعطش، وخذ معك زجاجة ماء أينما ذهبت



استبدل الوجبات الكبيرة بأخرى أصغر. قم بإعداد وجبات باردة، مثل السلطات، وتجنب استخدام الأفران أو المواقد في الطقس الحار فهي يمكن أن تجعل منزلك أكثر سخونة



قم بالترتيب مع صديق أو قريب لزيارتك مرتين يوميًا للتحقق من حالتك وأن لديك كل ما تحتاجه للبقاء بصحة جيدة في الحرارة



قم بالتسجيل في خدمة Red Cross Telecross REDi المجانية من خلال الاتصال على يتصل 1800 188 071 الرقم

متطوعو الصليب الأحمر المدربون بكبار السن ثلاث مرات يوميًا للتأكد من أنهم بصحة جيدة ويتكيفون مع الطقس الحار



اذهب إلى مكان عام مكيف، مثل المكتبة العامة أو السينما أو مركز التسوق، فقد يمنحك ذلك بعض الراحة من الطقس الحار. ترحب

مكتبات داربين بالأشخاص الذين يريدون الحفاظ Keep Cool in Darebin على موقعنا الإلكتروني لمزيد من المعلومات. لكن حاول تجنب الخروج في الوقت الأكثر حرارة من اليوم

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

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