

نقش خود را ایفا کنید متوجه تابستان باشید

در تابستان، چه در آفتاب باشید،
چه در کنار آب یا در جاده ها،
خونسرد و محفوظ بمانید.

#SUMMERDONERIGHT



Ambulance
Victoria



نکاتی برای مقابله با گرما در این تابستان



آب بدن را تامین کنید

در جریان روز مکرراً آب بنوشید. همیشه یک بوتل آب با خود داشته باشید. در مصرف الکل زیاده روی نکنید.



در اطراف بحر و دریا احتیاط کنید

مراقب اطفال باشید و دوستان تان را در زمان آب بازی و در نزدیکی آب تحت نظر بگیرید. همیشه در قسمت بیرق های ساحل آب بازی کنید.



با دیگران مشوره کنید

مراقب اشخاص مسن، اطفال و اشخاص تنها باشید.



خنک بمانید

در صورت امکان، از کولر و پکه استفاده کنید. خود را از تابش آفتاب دور نگه دارید. و از کلاه و کرم ضدآفتاب استفاده کنید. در ساعات گرم روز از خانه خارج نشوید.



حرارت داخل موترهای داغ کشنده است

هیچگاه اطفال، اشخاص مسن یا حیوانات خانگی را داخل موتر پارک شده رها نسازید.

گرمزدگی وضعیت عاجلی تهدید کننده زندگی است

در صورت دچار شدن خودتان یا دیگران به تشنج، علایم سرچرخی یا حمله قلبی، غش یا بی هوشی، بلافاصله با سه صفر (000) به تماس شوید.

اگر به مراقبت عاجل نیاز دارید اما تهدیدکننده زندگی نیست:
با **دپارمنت عاجل مجازی** ویکتوریا تماس بگیرید (24/7)
www.vved.org.au

به یک **کلینیک مراقبت های عاجل** مراجعه کنید
www.betterhealth.vic.gov.au/urgent-care-clinics
شما همچنان میتوانید از **نرس-آن-کال (24/7)** به شماره 1300 60 60 24،
فارمسست محلی یا **داکتر خود** کمک بگیرید.



AmbulanceVictoria