

# چەند سەرەداویک بۆ بەزاندنی گەرما



## گەرماى ژوورەو کەم بکەرەو

- کاتی رۆژ: فینک راگرتنی شوینی ژیان و کارکردن بە داخستن و داپۆشینی پەنجەرەکان، ھەرەھا بەکارھێنانی ئیترکۆندیشن و ناوپرژین.
- کاتی شەو: پەنجەرەکان بکەرەو و پانکە لە نزیکى پەنجەرە داہنی بۆ ھێنانی ھەوای فینک.



## ئای لەش / ھایدریت

- ئاو/شلمەنى سارد بخۆرەو.
- میوہ و سەلاتەى تازە بخۆ.
- ئاو بخۆرەو بەر لەوہى تینوو بیت. تینووہى تەنھا نیشانە نییە بۆ بی ناوبوونى لەش.



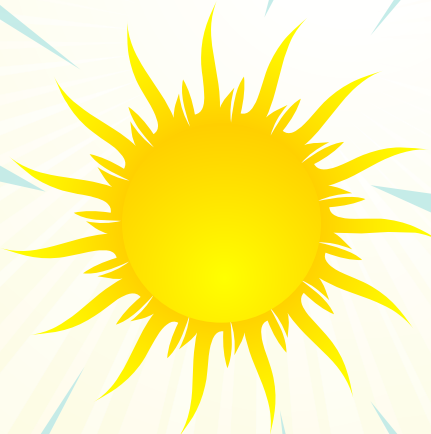
## لەشت فینک بکەرەو

- پەرۆیکە تەر بکە بۆ ئەوہى پلەى گەرماى لەشت داہەزینیت.
- پەرۆیکە بەکاربەینە کە ئای ھەلمژبیت یان پارچە ساردکەرەوہیک بۆ سەر مل یان مەچەک.
- لە نۆ بانیۆ داہنیشە یان پنیەکانت بخەرە نۆ ئاویکی فینک.



## گیانلەبەرە مالییەکەت پپاریزە

- شوینی سێبەر و ئای سارد بۆ خواردەنەو و شووشتن داہین بکە.
- ھەرگیز گیانلەبەرە مالییەکەت بە تەنیا لە نۆ ئۆتومبیل یان راستەوخۆ لە ژیر خۆر بەجیمەھیلە.
- لە کاتە فینکەکانی رۆژدا، پلان داہنی بۆ چالاکى چوونە دەرەو. ئەسفەلت لەوانەمە زۆر گەرما بیت بۆ چەپۆکی رووتى گیانلەبەرەکان.



## خۆت دوور بگرە لە چوونە بەر خۆر

- کلای گەرە و کراوہ لەبەر بکە یان چەتر ھەلبگرە.
- لە کاتە ھەرە گەرماکانی رۆژدا، خۆت دوور بگرە یان سنوور داہنی بۆ چالاکىبەکانى توانا پروکین.
- لەو کاتەى لە دەرەوہیت، شوینی سێبەر بدۆزەرەو.
- کریم/سپرای دژە خۆر بەکاربەینە.



## پرسین لە کەسانی دیکە

- لەو کاتەى دەتوانیت سەردانى یان تەلەفۆن بۆ خیزان و درواستیبەکانت بکە.



## لە پزیشکەکەت پپرسە

- ئەگەر دەرمان دەخۆیت، لە پزیشکەکەت یان پەرستارمکەت پپرسە، یان پپرسار لە دەرمانساز بکە بۆ ئەوہى زیاتر ناگادار بیت.
- لە کەشوھەوای گەرما، لەوانەمە ھەندیک بارى تەندروستی ببنە ھۆکاری بیهیزی زیاتر.



## خۆت دوور بگرە لە کحول و کافین

- ئەوانە دەبنە ھۆکاری بی ئای لەش.

گەرماى زۆر دەکریت مەترسیدار بیت.