چەند سەرەداوێک بۆ بەزاندنی گەرما

لەشت فێنک بکەرەوە

- پەرۆیەک تەڕ بکە بۆ ئەوەی پلەی گەرمی لەشت دابەزێنیت.
- پەرۆیەک بەکاربهێنە کە ئاوی هەڵمژیبێت یان پارچە ساردکەرەوەیەک بۆ سەر مل یان مەچەک.
- لە نێو بانێو دابنیشە یان پێیەکانت بخەرە نێو ئاوێکی فێنک.

ئاوی لەش / هایدرەیت

- ئاو/شلەمەنی سارد بخۆرەوە.
- میوە و سەلاتەی تازە بخۆ.
- ئاو بخۆرەوە بەر لەوەی تینوو بیت. تێنوویەتی تەنها نیشانە نییە بۆ بێ ئاوبوونی لەش.

گەرمای ژوورەوە کەم بکەرەوە

- کاتی ڕۆژ: فێنک ڕاگرتنی شوێنی ژیان و کارکردن بە داخستن و داپۆشینی پەنجەرەکان، هەروەها بەکارهێنانی ئێرکۆندیشن و ئاوپرژێن.
- کاتی شەو: پەنجەرەکان بکەرەوە و پانکە لە نزیکی پەنجەرە دابنێ بۆ هێنانی هەوای فێنک.

گیانلەبەرە ماڵییەکەت بپارێزە

- شوێنی سێبەر و ئاوی سارد بۆ خواردنەوە و شووشتن دابین بکە.
- هەرگیز گیانلەبەرە ماڵییەکەت بە تەنیا لە نێو ئۆتۆمبێل یان ڕاستەوخۆ لە ژێر خۆر بەجێمەهێڵە.
- لە کاتە فێنکەکانی ڕۆژدا، پلان دابنێ بۆ چالاکی چوونە دەرەوە. ئەسفەڵت لەوانەیە زۆر گەرم بێت بۆ چەپۆکی ڕووتی گیانلەبەرەکان.

خۆت دوور بگرە لە چوونە بەر خۆر

- کڵاوی گەورە و کراوە لەبەر بکە یان چەتر هەڵبگرە.
- لە کاتە هەرە گەرمەکانی ڕۆژدا، خۆت دوور بگرە یان سنوور دابنێ بۆ چالاکییەکانی توانا پروکێن.
- لەو کاتەی لە دەرەوەیت، شوێنی سێبەر بدۆزەرەوە.
- کرێم/سپرای دژە خۆر بەکاربهێنە.

لە پزیشکەکەت بپرسە

- ئەگەر دەرمان دەخۆیت، لە پزیشکەکەت یان پەرستارەکەت بپرسە، یان پرسیار لە دەرمانساز بکە بۆ ئەوەی زیاتر ئاگادار بێت.
- لە کەشوهەوای گەرمدا، لەوانەیە هەندێک باری تەندروستی ببنە هۆکاری بێهێزی زیاتر.

پرسین لە کەسانی دیکە

- لەو کاتەی دەتوانیت سەردانی یان تەلەفون بۆ خێزان و درواسییەکانت بکە.

خۆت دوور بگرە لە کحول و کافین

- ئەوانە دەبنە هۆکاری بێ ئاوی لەش.

گەرمای زۆر دەکرێت مەترسیدار بێت.

www.healthlinkbc.ca/more/health-features/beat-heat
www.bchousing.org/projects-partners/extreme-heat

BC HOUSING