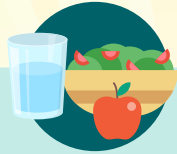


نکاتی برای غلبه بر گرما



گرمای فضای داخل را کاهش دهید

- در طول روز: فضای محل زندگی و کار را با بستن پنجره‌ها خنک کنید، پرده‌ها را بکشید و از تهویه مطبوع هوا و اسپری آب استفاده نمایید.
- در طول شب: پنجره‌ها را باز گذاشته و یک پنکه نزدیک پنجره برای ورود هوای خنک به داخل، قرار دهید.



هیدراته کنید

- آب یا مایعات خنک بنوشید.
- میوه و سالاد تازه میل کنید.
- قبل از این‌که احساس تشنگی کنید، بنوشید. تشنگی تنها شاخص کم شدن آب بدن نیست.



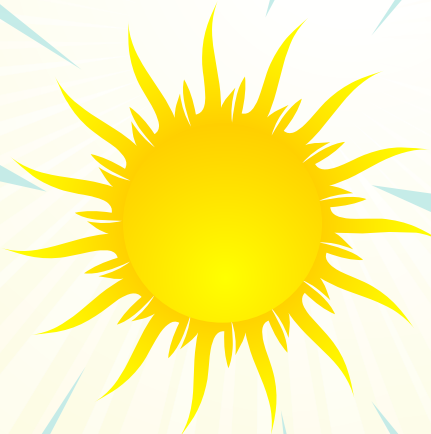
بدن خود را خنک کنید

- برای کمک به کاهش دمای بدن، لباس خیس بپوشید.
- برای گردن یا مچ دست‌ها تون از پارچه‌های نمدار یا بسته‌های خنک‌کننده استفاده کنید.
- در حمام [تشت] آب خنک (نه سرد) بنشینید یا پاها را در آن قرار دهید.



از حیوانات خانگی خود محافظت کنید

- آن‌ها را در سایه قرار داده و برایشان آب آشامیدنی خنک و حمام فراهم کنید.
- هرگز حیوانات خانگی را در اتومبیل یا نور مستقیم خورشید تنها و بدون مراقب نگذارید.
- برنامه فعالیت‌های فضای باز را در اوقات خنک‌تر روز بگذارید. ممکن است آسفالت برای پنجه‌های برهنه خیلی داغ باشد.



از قرار گرفتن در معرض نور خورشید پرهیزید.

- کلاه لبه پهن و قابل تنفس بپوشید یا از چتر استفاده کنید.
- از فعالیت‌های شدید در گرم‌ترین اوقات روز پرهیزید و آن‌ها را محدود کنید.
- اگر لازم بود که بیرون باشید زیر سایه بروید.
- از ضدآفتاب استفاده کنید.



از مصرف الکل و کافئین پرهیزید و آنرا محدود کنید

- این مواد ممکن است منجر به کم شدن آب بدن شوند.



از احوال دیگران با خبر باشید

- در صورت امکان به دیدن خانواده و همسایگان رفته یا به ایشان تلفن بزنید.



از پزشکتان بپرسید

- در صورت مصرف دارو، از پزشک، پرستار یا داروساز خود بپرسید که آیا به احتیاط بیشتری نیاز دارید؟
- برخی از شرایط پزشکی ممکن است در هوای گرم آسیب‌پذیری را افزایش دهند.

گرمای شدید می‌تواند خطرناک باشد.

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