



برای گرما در این تابستان

آماده شوید

با استفاده از وبسایت ما، از آخرین
اطلاعات و راهنمایی‌ها در رابطه با گرمای
تابستان و کیفیت هوا مطلع شوید:

روش‌هایی برای خنک ماندن:

- **برای خنک ماندن از آب استفاده کنید.** آب زیاد بخورید، یک پیراهن خیس بپوشید، یا بر روی پوست خود حوله مرطوب قرار دهید، از حمام یا دوش آب سرد استفاده کنید یا پاهای خود را در آب سرد قرار دهید.
- **خانه خود را خنک نگه دارید.** هنگامی که هوا خیلی گرم است، پنکه کافی نمی‌باشد. در طول روز که هوای بیرون گرم‌تر است پنجره‌ها را ببندید و شب‌ها باز کنید تا هوای خنک به داخل بیاید. در طول روز پرده‌ها و کرکره‌ها را بسته نگه دارید. در صورت مقرون به صرفه بودن و در دسترس بودن از تهویه مطبوع استفاده کنید.

- حداقل دو بار در طول روز از عزیزان خود خبر بگیرید یا از آنها بخواهید که با شما تماس بگیرند.
- اگر درجه هوا در خانه شما به بیش از ۳۱ درجه سانتیگراد می‌رسد، برنامه‌ریزی کنید که جای دیگری اقامت کنید یا به مراکز خنک کردن اجتماعی مراجعه کنید.
- برای یافتن مراکز خنک کردن محلی با شهرداری خود تماس بگیرید. برای آگاهی بیشتر از پیوند زیر دیدن کنید.
fraserhealth.ca/coolingcentres

برای اطلاعات به‌روز در مورد کیفیت هوا و دمای آن، به اخبار دقت کنید یا برنامه **WeatherCAN** را نصب کنید.

اگر شرایط اورژانسی پزشکی، از جمله علائم حمله قلبی دارید، با ۹-۱-۱ تماس بگیرید یا به اورژانس نزدیکترین بیمارستان مراجعه کنید.

علائم حمله قلبی می‌تواند شامل دمای بالای بدن، احساس سرگیجه یا ضعف، گیجی، هماهنگی کمتر بین فعالیت‌ها، یا پوست بسیار داغ و قرمز باشد.

fraserhealth.ca/heatsafety



fraserhealth

patienteduc.fraserhealth.ca | Catalogue # 267559 Farsi