

نصائح صحية

## حافظ على صحتك في الجو الحار

## يجب على كل شخص

< شرب الكثير من السوائل

< البقاء في الداخل إن أمكن و تشغيل مروحة أو جهاز تكييف

< إذا اضطرت للخروج فاخرج في الصباح الباكر أو مساءا و أبق في الظل

< ارتدي ملابس ذات ألوان فاتحة و فضفاضة و خذ معك قبعة لإرتدائها في الخارج

< استخدم دائما الكثير من الكريم الواق من الشمس

< و لا تقم بالكثير من التمارين في الخارج عندما يكون الطقس شديد الحرارة

< لمساعدتك على النوم قم برش رذاذ الماء على وجهك و جسدك

< استمر في تناول أيه دواء تتناولها بانتظام حتى و إن شعرت بتوعك بسبب الحرارة

## الرضع و الأطفال الصغار

< يجب مراقبة الرضع و الأطفال الصغارعن كثب عندما يكون الطقس حارا لأنهم من الممكن أن يمرضوا بسرعة كبيرة.

< من الممكن أن ترتفع درجة الحرارة داخل السيارة إلى درجة الخطورة – لا تترك الرضع أو الأطفال الصغار أو الحيوانات الأليفة بمفردها داخل السيارة حتى إذا قمت بتشغيل مكيف الهواء.

< إذا كنتي حاملا أو تقومين بالرضاعة الطبيعية لطفلك يجب عليكي شرب كميات من الماء أكثر من المعتاد.

< ارتدي دائما حذاء عند الخروج في الأيام شديدة الحرارة – الأرض الحارة من الممكن أن تحرق أقدام الرضع و الأطفال الصغار بسهولة.

## كبار السن

< قم بالإطمئنان على كبار السن على الأقل مرتان يوميا و خاصة إذا كانوا يقيمون بمفردهم

< تأكد من أن كبار السن يستخدمون مكيف الهواء عندما يكون الطقس حارا – و تحقق دائما أنه مشغل على وضع "بارد"

## منزلك

< حافظ على برودة منزلك بإغلاق الستائر و النوافذ أثناء النهار

< إن كان ذلك آمنا، قم بفتح النوافذ ليلا للسماح بدخول الهواء البارد

< ارتدي أقل قدر من الملابس عندما تكون بالمنزل لكي تحافظ على برودة جسمك

< تنمو البكتريا بسرعة كبيرة على المأكولات في الجو الحار و تصيبك بالأمراض – احتفظ بجميع المأكولات الطازجة في الثلاجة

< تعاني الحيوانات أيضا في أيام الحر الشديد لدرجة قد تصل إلى الموت، لذا أبقيهم داخل المنزل أو تأكد أنهم في الظل في الحديقة و اترك لهم دائما الكثير من الماء

**المساعدة متوفرة**

< إذا شعرت بأنك مريض

* تحدث إلى الصيدلي أو اتصل بطبيبك
* اتصل ب هيلث ديركت أستراليا (healthdirect Australia) على 222 022 1800

 **إذا أشتد عليك المرض أذهب إلى أقرب مستشفى أو أتصل ب 000 لإستدعاء سيارة إسعاف**

تفضلت بتقديم هذه المعلومات أس آي هيلث، حكومة جنوب استراليا (SA Health, Government of South Australia)

الالتزام بغرب أستراليا صحية