

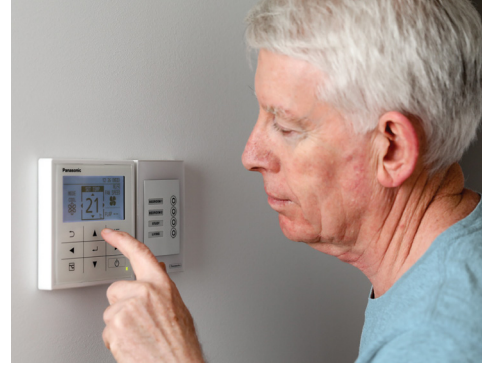


Government
of South Australia



العربية | Arabic

موجة الحر قائمة تدقيق



حافظ على ترطيب جسمك بشرب السوائل

اشرب الكثير من الماء. احمل الماء معك

اشرب كميات أقل من القهوة أو الشاي
أو الكحول أو المشروبات الغازية أو
مشروبات الطاقة

تأكد

أن الأطفال الصغار وكبار السن والأشخاص
الذين يعانون من حالات صحية معينة
يشربون كميات كافية من الماء

أن الأسرة والجيران والأصدقاء
يستخدمون أجهزة تكييف الهواء أو
المراوح للحفاظ على البرودة

مستويات التحذير من موجات الحر



تحذير الطوارئ



راقب وتصرف



نصيحة

حافظ على برودة محيطك

أغلق النوافذ والستائر المتحركة
(الشييش) والستائر في الصباح

استخدم مكيف الهواء على وضع
التبريد

قم بأي أنشطة خارجية عندما
يكون الجو أبرد

ارتد ملابس فضفاضة فاتحة
اللون وقبعة ذات حافة ونظارات
شمسية وضع واقي من الشمس
عندما تكون بالخارج

خذ حماماً بماء فاتر أو استخدم
فوطية صغيرة مبللة أو كمادات
باردة أو زجاجة لرش الماء

نم في أبرد غرفة في المنزل

جّهز الكثير من أطباق الماء
والمناطق المبردة والظل
لحيواناتك الأليفة

قبل الموجة الحر

خطط مسبقاً لتفادي الخروج
أثناء الجزء الأكثر حرارة من اليوم

جّهز غرفة مبردة في منزلك
باستخدام مكيف الهواء أو
المراوح أو الستائر أو الستائر
المتحركة (الشييش)

اعثر على مكان مبرد في
منطقتك حيث يمكنك الذهاب؛
مركز تجاري أو مكتبة عامة

تعرف على علامات الأمراض
المرتبطة بالحرارة مثل الجفاف

جهز أطعمة ومشروبات وأدوية
كافية للأسرة والحيوانات الأليفة

كن على دراية بالمستجدات
الخاصة بالتحذير من موجات
الحر في الراديو والتليفزيون
ووسائل التواصل الاجتماعي

خطط لكيفية الحفاظ على
حيواناتك الأليفة بدرجة حرارة
مناسبة وبصحة جيدة



لمزيد من المعلومات امسح رمز
الاستجابة السريعة، تفضل بزيارة
ses.sa.gov.au/heatwave

لمزيد من المعلومات
اتصل على الرقم

1800 362 361

لحالات مساعدة
الطوارئ إتصل على

132 500

لحالات الطوارئ المهددة
الحياة إتصل على

000