



Government
of South Australia



Farsi | فارسی

موج هوای گرم چک لیست



سطح آب بدن خود را بالا نگه دارید

- ☐ مقدار زیادی آب بنوشید.
با خود آب به همراه داشته باشید.
- ☐ قهوه، چای، الکل، نوشابه های گازدار یا انرژی را کمتری مصرف کنید.

چک کنید که

- ☐ کودکان خردسال، افراد مسن و افرادی که مشکلات سلامتی خاصی دارند به اندازه کافی آب بنوشند.
- ☐ خانواده، همسایه ها و دوستان برای خنک نگه داشتن هوا از تهویه مطبوع یا فن های خود استفاده می کنند.

سطوح موج هوای گرم



توصیه ببینید و عمل کنید هشدار اضطراری

آرامش خود را حفظ کنید.

- ☐ صبحها پنجره ها، پرده ها و کرکره ها را ببندید.
- ☐ تنظیمات تهویه مطبوع را بروی هوا خنک قرار دهید.
- ☐ فعالیتهای خارج از خانه را در هوای خنک تر انجام دهید.
- ☐ هنگامی که بیرون می روید از لباس های گشاد با رنگ روشن، کلاه با لبه، عینک آفتابی و ضد آفتاب استفاده کنید.
- ☐ دوش آب سرد بگیرید یا از یک حوله کوچک مرطوب، بسته یخی یا بطری اسپری استفاده کنید.
- ☐ درخنک ترین اتاق خانه بخوایید.
- ☐ تعداد زیادی کاسه آب، گوشه کنار خنک و در سایه برای حیوانات خانگی خود مهیا کنید.

پیش از موج هوای گرم

- ☐ برای آنکه در ساعت های گرمتر روز بیرون نروید، از پیش برنامه ریزی کنید.
- ☐ با استفاده از تهویه مطبوع، پنکه، پرده و کرکره، یکی از اتاق های خانه را خنک نگه دارید.
- ☐ یک مکان خنک مانند یک مرکز خرید یا کتابخانه عمومی در منطقه خود پیدا کنید، تا بتوانید به آنجا بروید.
- ☐ علائم بیماریهای مرتبط با گرما مانند کم آبی بدن را بشناسید.
- ☐ برای خانواده و حیوانات خانگی، به اندازه کافی غذا، نوشیدنی و دارو داشته باشید.
- ☐ در جریان هشدارهای موج گرما از طریق رادیو، تلویزیون و رسانه های اجتماعی باشید.
- ☐ برای خنک و سالم نگهداشتن حیوانات خانگی خود برنامه ریزی کنید.



برای اطلاعات بیشتر ، کد QR
اسکن را کنید از
ses.sa.gov.au/heatwave
بازدید کنید.

برای اطلاعات بیشتر با این
شماره تماس بگیرید
1800 362 361

تماس برای کمک
اضطراری
132 500

تماس اضطراری در
شرایط خطر مرگ
000