

نقش خود را ایفا کنید تابستان را هوشمندانه سپری کنید

تابستان امسال چه در زیر نور
آفتاب هستید و چه کنار آب
یا در سفر، از گرما دوری کنید و
سلامت بمانید.

#SUMMERDONERIGHT



**Ambulance
Victoria**



نکاتی برای مقابله با گرمزدگی در تابستان امسال.



آب بدن‌تان را حفظ کنید

در طول روز مرتب آب بنوشید. یک بطری آب با خود داشته باشید. در مصرف مشروبات الکلی مسئولانه رفتار کنید.



در اطراف آب مراقب باشید

هنگام شنا کردن و در نزدیکی آب، مراقب کودکان باشید و چشم از دوستان‌تان هم برندارید. در ساحل همیشه بین پرچم‌ها شنا کنید.



وضعیت سلامت

اطرافیان‌تان را بررسی کنید

مراقب کودکان، افراد مسن، و کسانی که تنها زندگی می‌کنند باشید.



از گرما دوری کنید

در صورت امکان، از تپویه مطبوع و پنکه استفاده کنید. از خود در برابر نور خورشید محافظت کنید و از کلاه و کرم ضد آفتاب استفاده کنید. در گرم‌ترین ساعات روز از بیرون رفتن خودداری کنید.



گرمای داخل خودرو

ممکن است کشنده باشد

هیچ وقت کودکان، افراد مسن یا حیوانات خانگی را در خودروی پارک‌شده رها نکنید.

گرمزدگی یک وضعیت اضطراری تهدیدکننده زندگی است

اگر خود یا شخص دیگری دچار تشنج، گیجی، علائم شبیه سکنه مغزی، ضعف یا بی‌هوشی شدید، فوراً با سه صفر (000) تماس بگیرید.

اگر به مراقبت فوری نیاز دارید اما وضعیت شما تهدید کننده زندگی نیست:
با اورژانس مجازی ویکتوریا تماس بگیرید (شبانه‌روزی) www.vved.org.au

به یک کلینیک مراقبت‌های فوری مراجعه کنید www.betterhealth.vic.gov.au/urgent-care-clinics

همچنین می‌توانید از پرستار کشیک (شبانه‌روزی) به شماره 24 60 60 1300، پزشک داروساز یا پزشک محل خود کمک بگیرید.



AmbulanceVictoria