



## 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 مساءً و أبق في الظل
- < ارتدي ملابس ذات ألوان فاتحة و فضفاضة و خذ معك قبعة لإرتدائها في الخارج
- < استخدم دائماً 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 جسديك
- < استمر في تناول أية دواء تتناولها بانتظام حتى و إن شعرت بتوعك بسبب الحرارة

### الرضع و الأطفال الصغار

- < يجب مراقبة الرضع و الأطفال الصغار عن كثب عندما يكون الطقس حاراً 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 حاملاً أو تقومين بالرضاعة الطبيعية لطفلك يجب عليك شرب كميات من الماء أكثر من المعتاد.
- < ارتدي دائماً 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 يومياً و خاصة إذا كانوا يقيمون بمفردهم
- < تأكد من أن كبار السن يستخدمون مكيف الهواء عندما يكون الطقس حاراً – و تحقق دائماً أنه مشغل على وضع "بارد"

### منزلك

- < حافظ على برودة منزلك بإغلاق الستائر و النوافذ أثناء النهار
- < إن كان ذلك أمناً، قم بفتح النوافذ ليلاً للسماح بدخول الهواء البارد
- < ارتدي أقل قدر من الملابس عندما تكون بالمنزل لكي تحافظ على برودة جسمك
- < تنمو البكتيريا بسرعة كبيرة على المأكولات في الجو الحار و تصيبك بالأمراض – احتفظ بجميع المأكولات الطازجة في الثلاجة
- < تعاني الحيوانات أيضاً في أيام الحر الشديد لدرجة قد تصل إلى الموت، لذا أبقهم داخل المنزل أو تأكد أنهم في الظل في الحديقة و اترك لهم دائماً الكثير من الماء

### المساعدة متوفرة

- < إذا شعرت بأنك مريض
- تحدث إلى الصيدلي أو اتصل بطبيبك
- اتصل ب هيلث ديركت أستراليا (healthdirect Australia) على 1800 022 222

إذا أشدت عليك المرض أذهب إلى أقرب مستشفى أو اتصل 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

**This document can be made available in alternative formats on request for a person with disability.**

© Department of Health 2018

Copyright to this material is vested in the State of Western Australia unless otherwise indicated. Apart from any fair dealing for the purposes of private study, research, criticism or review, as permitted under the provisions of the *Copyright Act 1968*, no part may be reproduced or re-used for any purposes whatsoever without written permission of the State of Western Australia.

[healthywa.wa.gov.au](http://healthywa.wa.gov.au)