

راهنمایی برای ساکنین سالمند برنابی برای آمادگی در مقابل گرما



آیا شما یک ساکن سالمند برنابی هستید؟



با شماره ۲۱۱ تماس بگیرید و پس از ثبت نام در هنگام اوج گرما برای کنترل علائم گرمزدگی با شما تماس گرفته خواهد شد



برای خنک شدن از آب استفاده کنید

- مقدار زیادی آب بنوشید
- لباس های خیس یا حوله های مرطوب استفاده کنید
- حمام یا دوش خنک بگیرید
- پاهایتان را در آب خنک قرار دهید



با خانواده، دوستان و همسایه های خود تماس بگیرید

- در روز های بسیار گرم، حداقل دو بار در روز تماس بگیرید
- از یکی از آشنایانتان بخواهید که با شما تماس بگیرد
- سالمندان ساکن برنابی می توانند با شماره ۲۱۱ تماس بگیرند و پس از ثبت نام در هنگام اوج گرما برای کنترل علائم گرمزدگی با شما تماس گرفته خواهد شد



خانه خود را خنک نگه دارید و دمای آن را نظارت کنید

- در طول روز پنجره ها و پرده ها را بسته نگه دارید و آنها را در شب باز کنید
- اگر دمای خانه شما بیش از ۳۱ درجه سانتی گراد است، به ساختمانی با کولر بروید اگر نمی توانید، برای خنک شدن از آب استفاده کنید
- پنکه هوا را خنک نمی کند، پس به خودتان هوای گرم نزنید، این شما را گرمتر می کند، نه خنک تر



آموزش علائم گرمزدگی

- می تواند شامل احساس سرگیجه یا گنگی، کم شدن تعادل، یا گرما و قرمزی پوست باشد
- اگر علائم گرمزدگی دارید، با ۹۱۱ تماس بگیرید یا به نزدیک ترین بیمارستان بروید

برای دریافت اطلاعات بیشتر به

www.burnabypcn.ca/heat-safety-for-seniors مراجعه کنید

این راهنما توسط شهر برنابی در مقابله با رخداد های افزایش گرما تهیه شده است
طراحی این راهنما توسط:

