

نصائح لكبار السن في برنامجي للاستعداد لدرجات الحرارة العالية



هل أنت من كبار السن الذين يعيشون في برنامجي؟

اتصل بالرقم (اثنان-واحد-واحد) للتسجيل لإجراء
مكالمة هاتفية أثناء موجات الحر



استخدم الماء للتبريد

- اشرب الكثير من الماء
- ارتد ملابس مبللة أو مناشف مبللة
- خذ حمامات أو دوشات باردة
- ضع قدميك في ماء بارد



حافظ على برودة منزلك وراقب درجة حرارته

- أغلق النوافذ والستائر خلال النهار وافتحها ليلا
- إذا كانت درجة حرارة منزلك أكثر من واحد وثلاثون درجة مئوية، فانتقل إلى مبنى به مكيف هواء. إذا لم تستطع، استخدم الماء للحفاظ على البرودة
- المراوح لا تبرد الهواء، لذا لا تنفث الهواء الساخن على نفسك. يمكن أن يجعلك أكثر سخونة وليس أكثر برودة



تفقد العائلة والأصدقاء والجيران

- قم بالتفقد مرتين على الأقل يومياً عندما يكون الجو حاراً جداً
- أحضر شخص تعرفه للاطمئنان عليك
- يمكن لكبار السن في برنابي الاتصال بالرقم (اثنان - واحد - واحد) للتسجيل لإجراء المكالمات الهاتفية أثناء موجات الحر



تعرف على علامات داء الحرارة

- قد يشمل الشعور بالدوار أو الارتباك أو قلة التركيز أو سخونة واحمرار في الجلد
- إذا كانت لديك أعراض داء الحرارة، فاتصل برقم (تسعه - واحد - واحد) أو اذهب إلى أقرب مستشفى

لمزيد من المعلومات، قم بزيارة

www.fraserhealth.ca/heatsafety

البطاقة هي جزء من مبادرة مقرها مدينة برنابي للاستجابة لأحداث الحرارة الشديدة. هذا المورد مقدم لك عن طريق:

