

# راهنمایی برای ساکنین سالمند برنابی برای آمادگی در مقابل گرما



## آیا شما یک سالمند هستید که در برنابی زندگی میکنید؟

با شماره 236-858-3202 تماس بگیرید  
و درخواست کنید تا در طول دوره موج گرما شما  
را تلفنی چک کنند  
فقط انگلیسی، دوشنبه تا جمعه، 9 صبح تا 5 بعد از ظهر



## برای خنک شدن از آب استفاده کنید.

- نوشیدن مقدار زیادی آب
- لباس خیس بپوشید یا با حوله خیس خود  
را مرطوب نگه دارید
- کیسه یخ را روی گردن خود قرار دهید
- با آب خنک دوش بگیرید
- پاهای خود را در آب خنک قرار دهید



## خانه خود را خنک نگه دارید و مراقب دمای آن باشید

- پنجره ها و پرده ها را در روز بسته و در شب باز  
کنید
- اگر دمای خانه شما بیش از 31 درجه سانتیگراد  
است، به ساختمانی با تهویه مطبوع بروید. اگر  
نمی توانید از آب برای خنک شدن استفاده کنید
- فن ها هوا را خنک نمی کنند، بنابراین هوای گرم  
را به سمت خود نکشید. می تواند شما را گرمتر  
کند، نه خنک تر. از فن ها برای انتقال هوای خنک  
از بیرون استفاده کنید



## بافردي برنامه ريزي كنيد كه شما را چك كند

- در زمانيكه هوا بسيار گرم است ، حداقل دوبار در روز شما بايد چك بشويد



## با تفاوت علائم گرمزديگي و حمله بر اثر گرمزديگي شديد آشنا شويد

گرمزديگي به اندازه حمله بر اثر گرمزديگي شديد خطرناك نيست ولي ميتواند منجر به حمله بر اثر گرمزديگي شديد شود  
در صورت داشتن علائم با شماره 8-1-1 تماس بگيريد

### گرمزديگي :

- احساس بيماري/بالا آوردن
- سردرد / گرفتگي عضلات
- ضربان قلب و تنفس سريع
- خارش پوست/ تعريق شديد
- اقدام كنيد: به يك فضاي خنك برويد، آب بنوشيد پوست را با آب خنك كنيد

### حمله گرمزديگي شديد:

- خواب آلودگي/غش كردن
- تعادل كمتر
- پوست بسيار داغ/قرمز
- سردرگمي و گيجي
- اقدام فوري انجام دهيد: با 911 تماس بگيريد يا شخص را به بيمارستان ببريد، در آب خنك حمام كنيد يا تا رسيدن كمك با حوله مرطوب بپوشانيد

براي نكات بيشتر مراجعه كنيد به [www.fraserhealth.ca/heatsafety](http://www.fraserhealth.ca/heatsafety) پاسخ دادن به وقايع ناشي از گرمای بسيار شديد بخشي از پروژه شهر برنابی است

حمایت شده توسط (اسپانسر)



تهیه شده توسط

