

موج گرما به دوره‌های طولانی هوای گرم گفته می‌شود. موج‌های گرما به دلیل تغییرات آب و هوایی در حال افزایش هستند. موج‌های گرما می‌توانند خطرناک باشند، به ویژه برای افراد بالای 65 سال و خردسالان و افرادی که دچار عارضه‌های پزشکی هستند. در اینجا نکاتی ذکر شده که برای حفظ ایمنی در موج‌های گرما مفید هستند:

آمادگی برای موج گرما

→ پیش بینی وضعیت آب و هوا را بررسی کنید تا بدانید که چه زمانی موج گرما در راه است

→ غذاهای سرد آماده کنید - پخت و پز باعث ایجاد گرمای بیشتر می‌شود

→ در صورت امکان، هر نوع بیرون رفتن را به ساعات خنک‌تر روز موکول کنید

→ بدانید که در صورت نیاز به کمک باید با چه کسی تماس بگیرید و به این فکر کنید که چه کسی ممکن است به شما نیاز داشته باشد تا از وضعیت آنها خبر بگیرید.

→ اگر دارو مصرف می‌کنید، قبل از بیرون رفتن در گرمای تابستان با پزشک خود مشورت کنید.

→ مطمئن شوید که غذا و داروی کافی دارید تا مجبور نباشید در گرما بیرون بروید

→ خانه خود را با ایجاد سایه‌بان برای پنجره‌های رو به غرب، تمیز کردن فیلترهای سیستم تهویه مطبوع و اطمینان از داشتن پرده و پوشش برای پنجره‌ها آماده کنید.

→ ببینید که کدام اتاق خنک‌تر است و یک پنکه را به آن اتاق ببرید و درهایی که به سایر بخش‌های خانه راه دارند را ببندید.

→ در فریزر یخ درست کنید و حوله‌های مرطوب را در یخچال قرار دهید



اگر حالتان خوب نیست، از طریق شماره 24 60 60 1300 با پرستار کشیک یا در شرایط اورژانس با شماره 000

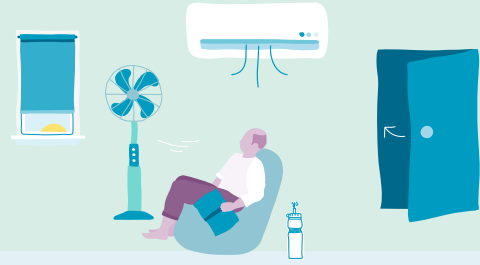
مراجعه کنید darebin.vic.gov.au/heatwaves برای کسب اطلاعات بیشتر به وب سایت

از وزارت بهداشت استرالیای جنوبی برای اجازه بازنشر و استفاده از این اطلاعات سپاسگزاریم.

در طول دوره موج گرما

- کرکرها و پرده‌ها را صبح زود ببندید
- از پنکه یا سیستم تهویه مطبوع استفاده کنید: برای صرفه‌جویی در مصرف انرژی و هزینه، فقط یک اتاق را در خانه‌تان خنک کنید
- طوری برنامه‌ریزی کنید که فقط در ساعات خنک‌تر روز Keep Cool بیرون بروید. از نقشه خنک ماندن در داربین (ریزی سفرهای خود به مکان‌های) برای برنامه‌in Darebin دارای سیستم تهویه مطبوع، مانند کتابخانه‌ها و مراکز خرید، استفاده کنید.
- به مقدار زیاد آب بنوشید، حتی اگر تشنه نیستید. از مصرف کافئین و نوشیدنی‌های شیرین خودداری کنید.
- خودتان را با حوله مرطوب و دوش آب سرد، خنک کنید
- لباس‌های گشاد بپوشید

- در فضای داخلی بمانید و کمتر حرکت کنید
- مطمئن شوید حیوانات خانگی به اندازه کافی آب دارند و در سایه هستند
- هرگز کودکان یا حیوانات خانگی را در ماشین رها نکنید.
- بدانید که در صورت نیاز به کمک باید با چه کسی تماس بگیرید
- یک همسایه خوب و مسئولیت‌پذیر باشید- از همسایگان مسن‌تر خود خبر بگیرید تا مطمئن شوید حالشان خوب است



بازیابی وضعیت پس از موج گرما

- درها و پنجره‌های خانه خود را باز کنید تا هوای خنک وارد شود
- به مدت سه روز مایعات بیشتری بنوشید
- مطمئن شوید که مواد غذایی داخل یخچال شما هنوز سالم هستند
- از دوستان و همسایگان خود خبر بگیرید تا مطمئن شوید حالشان خوب است
- ببینید کدام یک از اقدامات شما مفید بودند و بار بعدی چه کارهایی ممکن است انجام دهید



با استرس ناشی از گرما آشنا شوید

- استرس ناشی از گرما ممکن است منجر به گرم‌زدگی شود که می‌تواند خطر جانی به همراه داشته باشد. اگر علائمی مانند سردرد، حالت تهوع، سرگیجه، ضعف، تحریک‌پذیری، تشنگی و/یا تعریق شدید دارید، ممکن است دچار استرس گرمایی شده باشید.
- هر کاری را که در حال انجامش هستید متوقف کنید، به یک مکان خنک بروید و دراز بکشید
- مقدار زیادی آب بنوشید
- سعی کنید خودتان را با پنکه یا سیستم تهویه مطبوع خنک کنید، دوش آب خنک بگیرید یا آب خنک را روی پوستتان اسپری کنید.
- اگر هنوز حالتان خوب نیست، از طریق شماره 1300 با پرستار کشیک یا در شرایط اورژانس با 24 60 60 شماره 000 تماس بگیرید.

