



الطقس الحار

يمكن أن يكون خطيرًا

يمكن أن يؤثر الطقس الحار على كل الناس

- تجنب البقاء في الخارج قدر الإمكان خلال فترة النهار التي يشتد فيها الحر. وإذا اضطررت إلى الخروج، أبق في الظل أو في مكان مظلل.
- حافظ على برودة منزلك عن طريق إغلاق الستائر والبرادي لحجب أشعة الشمس واستخدام المراوح أو مكيفات الهواء.
- قم بالأنشطة البدنية مثل الأعمال المنزلية أو ممارسة التمارين في الصباح الباكر فقط عندما يكون الجو أكثر برودة.
- اشرب الماء خلال اليوم حتى لو لم تشعر بالعطش، واحمل معك قنينة ماء عندما تخرج.
- قدم للأطفال الذين تقل أعمارهم عن 6 أشهر وجبات حليب أكثر تكرارًا.
- وبالنسبة للأطفال الأكبر سنًا، قدم لهم الماء بشكل متكرر للمساعدة على بقاء أجسامهم رطبة.
- لا تترك الرضع أو الأطفال بمفردهم في السيارة أبدًا.
- تحدث إلى طبيبك حول كيفية الاعتناء بصحتك خلال الطقس الحار إذا كنت تعاني من مرض مزمن، أو إذا كنت تستخدم أدوية بشكل منتظم، أو إذا كان هناك تحديد لكمية السوائل التي يمكنك شربها.
- ابق على اتصال مع عائلتك وأصدقائك.



للمزيد من النصائح: health.nsw.gov.au/beattheheat