



Heatwave | ACTION PLAN

Contact numbers

شماره های تماس برای کمک داشته باشید:

آمبولانس 000

نرس در حال وظیفه ---

1300606024

داکتر ---

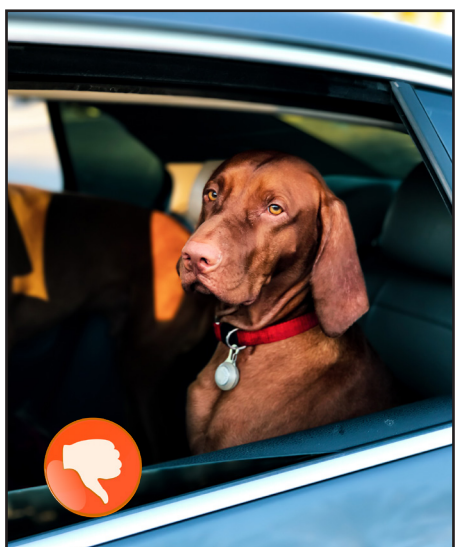
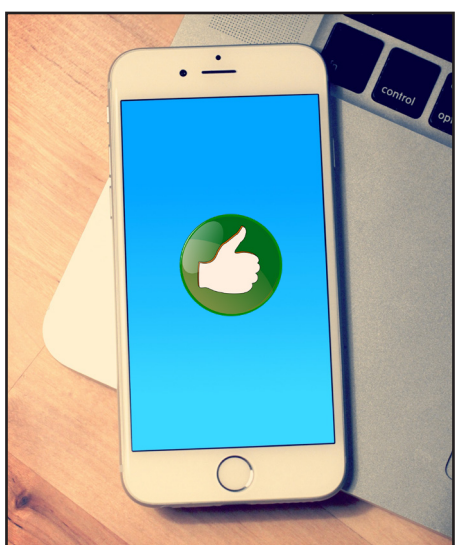
دوست نزدیک ---

همسایه دوستانه ---

ترانسپورت: مثل

تکسی ---

خط کمکی شهرداری --



Take a break:

یک تفریح بگیرید:

1. یک استراحت کوتاه مدت بگیرید که شما را کمک می کند خنک شوید

2. یک دوست یا خویشاوند خود را در خانه شان ملاقات کنید که ماشین سرد کننده در خانه داشته باشند

3. به کتابخانه ناحیه و یا در فروشگاه مرکزی بروید

آماده و آگاه باشید

هرگز اطفال کلان سالان و یا حیوان خانگی را در داخل یک موتر در حال ایستاده در ایستادگاه تنها نگذارید

مبایل خود را پور از چارج و نزدیک خود نگذارید

این را بفهمید که معلومات در مورد آتش سوزی را از کجا دریافت کنید (یک رادیو باتری دار با خود داشته باشید تا بتوانید معلومات داشته باشید اگر برق قطع شود)

طرح عملی موج گرما



Keep your home cool

خانه خود را خنک نگهدارید:

1. از پنکه برقی استفاده کنید

2. از ماشین سرد کننده استفاده کنید

3. دروازه ها و کلکین ها را بسته نگهدارید

4. در جریان روز پرده ها و سایه بان بیرونی را بسته کنید

5. در جریان شب خانه خود را خنک کنید

6. کلکین ها و سایه بان را باز کنید

7. از گرم کردن خانه در وقت آشپزی خود داری کنید. یعنی آشپزی را بیشتر در صبح زود و یا در وقت شام انجام دهید

Cool yourself:

خود را خنک کنید:

1. مقدار زیاد مایعات بنوشید

2. از نور آفتاب خود را دور نگهدارید

3. لباس سبک و آزاد بپوشید

4. یک حمام خنک بگیرید

5. فعالیت و کار جسمی را کم کنید

6. از پارچه نم دار یا تر استفاده کنید

