



# Heatwave | ACTION PLAN



## December 2021

### Contact numbers:

**شماره های تماس برای کمک داشته باشید:**

آمبولانس 000

.....

نرس در حال وظیفه ---

1300606024

.....

داکتر ---

.....

دوست نزدیک ---

.....

همسایه دوستانه ---

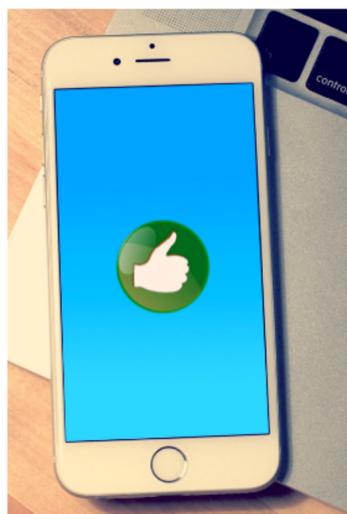
.....

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

نگهدارید

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)



### Keep your house 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

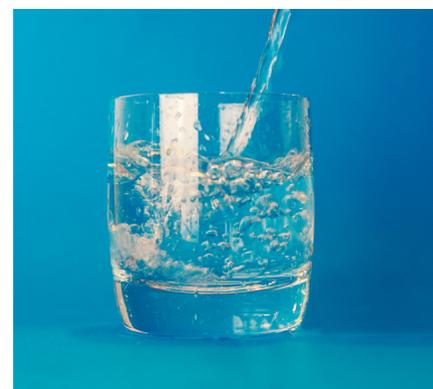
جسمی را کم

کنید

6. از پارچه نم دار

یا تر استفاده

کنید



BCHS recognises funding from the Lord Mayor's Charitable Foundation

This information sheet is a partnership between

See your How to Beat Extreme Heat Guide for more tips or go to:

[www.heatwavehelp.com.au](http://www.heatwavehelp.com.au)