

# Beat the Heat

## Who are most at risk from heat



Babies



People with medical  
conditions

Older adults



Young children

In Australia, heatwaves kill more people than any other natural disasters.

### What is a Heatwave?

A Heatwave is extremely hot weather that lasts for 3 or more days.

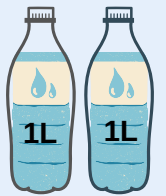
Extreme heatwave can affect everyone. Planning ahead and being prepared for extreme heat is important for our health, wellbeing and safety.

### In an extreme hot day:

- Adult men and women should drink between 2 and 2.5 litres or more of water per day

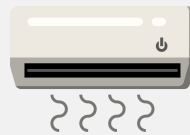


- Children (depending on their age) to drink between 1 to 2 litres of water or more per day



### Cool yourself

- Drink plenty of water, even if you don't feel thirsty
- You should not drink soft drinks and alcohol
- Stay out of the sun
- Wear lightweight, loose clothing
- Minimise physical activity
- Take a cool shower



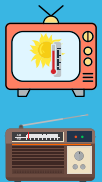
### Keep your home cool

- Use fan
- Use the air conditioner
- Keep doors and windows closed during the day
- Close curtains and external blinds during the day
- Cool your house at night, open windows and blinds
- You should not cook during the day



### Take a break from heat

- If you don't have air conditioning at home, visit a friend or relative who has it
- Put wet clothes or cool packs on your forehead, arms, and neck
- Visit shopping centres and pools



Watch ABC news  
(or)

listen to the radio to stay informed:

- ABC Local 91.1FM
- Gold 107.1AM and 98.3FM
- Hit 91.9FM
- Radio KLFM 96.5FM and 106.3FM
- Triple M 93.5FM

Keep your phone charged and close by.  
It is a clever idea to have a battery-operated radio handy, so that you can listen to it when necessary.

- You must not leave children and pet in the car



- You must not light fires in the open air



### Have a plan (Know who to call if you need help)

- Ambulance - 000, Call when your life is in danger
- NURSE-ON-CALL – 1300 606 024 (Available 24/7). Call to get advice when you are worried about your health
- VicEmergency Hotline - 1800 226 226
- List 3 people (friends or relatives) with their phone number, so that you can call them when you are worried
- If you don't speak English, call 131 450 to request a Karen interpreter, and ask them to call the above phone numbers.



DARI

# گرما را شکست دهید

چه کسانی بیشتر در معرض خطر گرما هستند؟

در استرالیا، موج گرما بیش از هر بلای طبیعی دیگری جان مردم را می گیرد.



اطفال



افرادى كه مشكلات پزشكى دارند

بزرگسالان



کودکان خردسال

## What is a Heatwave? موج گرما چیست؟

موج گرما، هوای بسیار گرم است که ۳ روز یا بیشتر ادامه پیدا میکند.

موج گرمای شدید می تواند روی همه مردم تاثیر بماند. برنامه ریزی از پیش و آمادگی برای گرمای شدید برای سلامتی و رفاه ما مهم است.

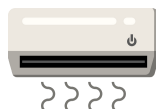
## در یک روز که شدت گرمی بسیار زیاد است: (In an extreme hot day)



• در هر روز کودکان (بسته به سن خود) باید بین ۱ تا ۲ لیتر آب یا بیشتر بنوشند.



• در هر روز مردان و زنان بالغ باید بین ۲ و ۲.۵ لیتر یا زیاده تر آب بنوشند.



## خودتان را خنک نگاه کنید. (Cool yourself)

- حتی اگر احساس تشنگی نمیکنید، آب زیاد بنوشید.
- از نوشیدن نوشابه و الکل خوداری کنید.
- از آفتاب دور بمانید.
- لباس سبک وزن و گشاد بپوشید.
- فعالیت بدنی تان را کم کنید.
- دوش سرد بگیرید.

## خانه خود را سرد نگاه کنید. (Keep your home cool)

- از پنکه یا فن استفاده کنید.
- از کولر یا ارکاندیشنر استفاده کنید.
- درها و پنجره ها را در طول روز بسته کنید.
- در طول روز پرده های داخلی و بیرونی را ببندید.
- خانه خود را در شب خنک نگه دارید، پنجره ها و پرده ها را باز کنید.
- در طول روز نباید آشپزی کنید.

## از گرما فاصله بگیرید. (Take a break from heat)

- اگر در خانه کولر ندارید به خانه دوست یا اقارب خود که کولر دارد، بروید.
- لباس های مرطوب و یا بسته های خنک بر روی پیشانی، بازوها و گردن خود را قرار دهید.
- از مراکز خرید و استخرها بازدید کنید.



شبکه خبر ABC News را ببینید. (یا)



به رادیو گوش بدهید تا آگاه بمانید:

- ABC محلی در موج ۹۱.۱FM
- Gold در موج ۹۸.۳FM و ۱۰۷.۱AM
- Hit در موج ۹۱.۹FM
- رادیو KLFM در موج ۹۶.۵FM و ۱۰۶.۳FM
- Triple M در موج ۹۳.۵FM

تلفن خود را شارژ و نزدیک نگه دارید.  
یک ایده هوشمندانه این است که یک رادیو که از باتری استفاده میکند داشته باشید.  
به طوری که شما می توانید در صورت لزوم آن را گوش کنید.

شما نباید کودکان و حیوانات خانگی را در موتر تنها بمانید



شما نباید در هوای آزاد آتش روشن کنید



یک پلان داشته باشید. (بدانید اگر به کمک نیاز دارید با چه کسی تماس بگیرید).

## Have a plan (Know who to call if you need help)

- وقتی که زندگی تان در خطر است، با آمبولانس ... تماس بگیرید.
- وقتی که شما در مورد سلامت خود نگران هستید، برای دریافت مشاوره به پرستار در تماس یا NURSE ON CALL به نمبر ۱۳۰۰۶۰۶۰۲۴ (که ۲۴ ساعت در هفت روز هفته در دسترس هست) تماس بگیرید.
- برای تماس به VicEmergency به نمبر ۱۸۰۰۲۲۶۲۲۶ زنگ بزنید.
- نمبر تلفن ۳ نفر (دوستان یا بستگان) را در یک لیست نوشته کنید، به طوری که شما می توانید وقتی که نگران هستید به آنها زنگ بزنید.
- اگر انگلیسی صحبت نمی کنید برای درخواست مترجم درى با شماره ۱۳۱ ۴۵۰ تماس بگیرید و از آنها بخواهید که با شماره بالا تماس بگیرند.