

health

البقاء متعافيا في موجة الحر

إن موجات الحرّ يُمكن أن تؤثر على أي شخص. تذكروا أن تقوموا بما يلي:

**إهتموا بأنفسكم وأبقوا على
إتصال مع الآخرين**



إشربوا الكثير من الماء

(إذا كان طبيبك قد حدّد لكم، عادة، كمية السوائل، راجعوا الطبيب لكي تتحقّقوا ماهي الكميّة الإضافية من السوائل التي يُمكنكم تناولها أثناء موجة الحرّ.)



ظلّلوا في مكان بارد

أمضوا أطول وقت ممكن في الأماكن الباردة أو في الأبنية المبرّدة بمكيّفات الهواء.



أبقوا بعيدا عن أشعة الشمس

إذا كان عليكم أن تذهبوا خارج البيت، إبقوا في الظلّ وضعوا قبعة على رؤوسكم وأرتدوا ثيابا خفيفة وفضفاضة.



إذا شعرتم بأنكم لستم متعافين كما يجب في موجة الحرّ، إتصلوا بالطبيب العام الخاص بكم أو إتصلوا بخدمة "ممرّض / ممرضة على الطلب NURSE-ON-CALL" على الهاتف رقم: 1300 60 60 24 في حالات الطوارئ و لدى وجود خطر يُهدّد الحياة إتصلوا بالرقم: 000