

# TIPS FOR BEATING THE HEAT

## نکات قابل توجه در سرد نگه داشتن و محفوظ بودن بدن:

- ☞ Drink plenty of water.
- ☞ Go to an air conditioned place (cool place). Visit a mall, public library, public community centre, etc.
- ☞ Wear a hat and lightweight, loose-fitting clothing.
- ☞ Take a cool bath or shower.
- ☞ Close your blinds or curtains.
- ☞ Open windows to let air circulate when using a fan.
- ☞ Limit physical activities during the day.
- ☞ Check on your neighbours and family.
- ☞ Never leave children or pets alone in closed vehicles.
- ☞ Seek medical attention for any of these warning signs: heavy sweating, paleness, muscle cramps, weakness, tiredness, dizziness, headache, fainting, nausea and/or vomiting.

- ☞ به مقدار کافی آب بنوشید.
- ☞ به یک جای تحت تهویه (جای سرد) بروید. از فروشگاه های بزرگ سر بسته، کتاب خانه و جاهای دیگر مانند آنها دیدن نمایند.
- ☞ کلا و لباس های سبک و آزاد بپوشید.
- ☞ با آب سرد حمام ویا دوش بگیرید.
- ☞ وقتی که از پکه استفاده مینمائید پرده ها را بسته و کلکین ها را بخاطر دوران هوا باز نگذارید.
- ☞ فعالیت های فیزیکی را در طول روز محدود سازید.
- ☞ احوال همسایه ها و فامیل را بگیرید.
- ☞ هیچ وقت اطفال ویا حیوانات خانگی خود را در موتر بسته تنها نگذارید.
- ☞ در هر یک از حالات هوشدار دهنده ذیل درخواست به کمک طبی نمائید: عرق زیاد، رنگ پریدگی، شخ ماندن عضلات، احساس ضعیفی، خستگی، گنگسیت، سر دردی، ضعف کردن، دل بدی و/ یا استفراق.

شهر هملتون: (2489) 905-546-CITY  
تلفون صحتی آنتریو: 1-866-797-0000  
آتش/پولیس/آمبولانس: 911

Dari