



گرما را شکست دهید

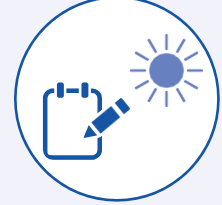
در تماس باشید



مراقب خود، افراد مسن و کودکان
باشید



به خبرهای روز و اخبار سازمان پیش
بینی هوا توجه کنید



برای اجتناب از گرما برنامه
ریزی کنید

سلامت بمانید



مایعات بنوشید و از مصرف الکل بیش
از حد خودداری کنید



لباس متناسب با آب و هوا
بپوشید



در هوای گرم از سرعت خود
بکاهید

مکان خنک پیدا کنید



بدانید چگونه خانه خود را خنک
نگهدارید



در خانه بمانید یا به خارج خانه بروید، هر
کجا که بیشتر احساس خنکی میکنید



ماشینها گرم میشوند، از ماندن در
فضاهای بسته اجتناب کنید

مراقب باشید



مراقب علائم گرما زدگی
باشید



پوست خود را با آب خنک کنید،
آهسته کار کنید و آب بنوشید



هنگام شنا نکات ایمنی را
رعایت کنید



درخواست کمک کنید. با ۱۱۱ ان
اچ اس یا ۹۹۹ در مواقع
اظطراری تماس بگیرید

برای اطلاعات بیشتر به سایت مراجعه فرمایید www.nhs.uk/heatwave