



UK Health
Security
Agency

گرما را مهار کنید

از پیش برنامه‌ریزی کنید



اخبار و پیش‌بینی هوا را چک کنید



برای اجتناب از گرما از پیش برنامه‌ریزی کنید



فعالیت‌های خود را برای اوقات خنک‌تر روز برنامه‌ریزی کنید.

خود را خنک نگه دارید



مایعات زیاد بنوشید و از زیاده‌روی در مصرف الکل اجتناب کنید.



ضد آفتاب بزنید، کلاه بپوشید و عینک آفتابی بزنید



پوست خود را با آب خنک کنید و آهسته بروید.

جای خنکی را پیدا کنید



در طول روز کرکره‌ها و پرده‌ها را ببندید.



در داخل یا بیرون ساختمان باشید، هر جا که خنک‌تر است.



از بودن در فضاهای بسته مثل ماشین‌های بی‌حرکت خودداری کنید.

ایمن بمانید



از علائم بیماری‌های ناشی از گرما آگاه باشید.



از خودتان مراقبت کنید و دیگران را چک کنید.



در حال شنا کردن ایمن بمانید



کمک بگیرید. با شماره ۱۱۱ ان اچ اس یا ۹۹۹ در موارد اورژانسی تماس بگیرید.

برای گرفتن اطلاعات بیشتر به وبسایت gov.uk/ukhsa/beat-the-heat مراجعه کنید.