

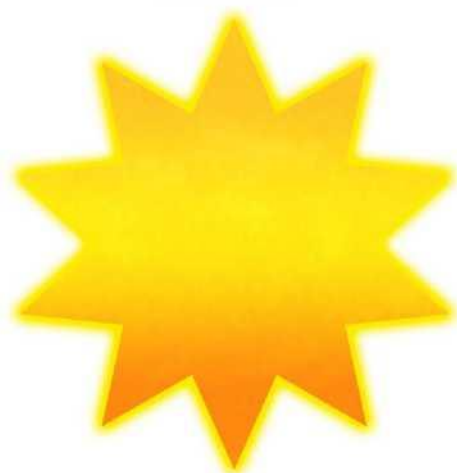


UK Health
Security
Agency



گرما را مهار کنید: در خانه خنک بمانید

کتابچه آسان خوان



در خانه خنک بمانید



سرد نگه داشتن خانه در حالی که بیرون خیلی گرم است، می‌تواند مشکل باشد.

- چه کسی در اثر هوای گرم بیمار شدنش این کتابچه درباره این موارد است: محتمل‌تر است



- چطور خانه خود را خنک نگه دارید



- از کجا کمک و توصیه بگیریم



درباره خانه‌ها



بعضی خانه‌ها بیشتر در خطر گرم شدن زیاد هستند.

- طبقات آیارتمانی بالایی



- خانه‌های شهری



- خانه‌هایی که به خوبی در برابر هوای سرد عایق‌بندی شدند

- خانه‌هایی که پنجره آنها:

- رو به خورشید است

- کاملاً باز نمی‌شوند

- کرکره یا پرده ندارند



درباره مردم



بعضی از افراد به خاطر هوای گرم احتمال بیشتری دارد که بیمار شوند.

افرادی که:

- بالای ۶۵ سال هستند



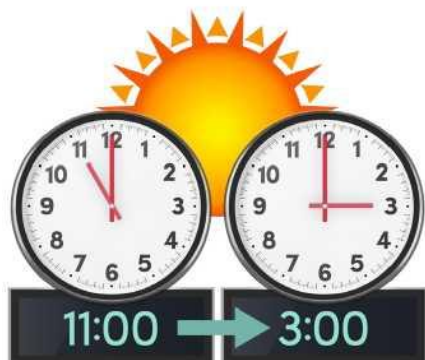
- ۵ ساله یا کمتر هستند

- مشکلات سلامتی درازمدت دارند



- باردار هستند

- تنها زندگی میکنند، بی‌خانمان هستند، یا برای مراقبت از خود به کمک احتیاج دارند



- دچار زوال عقل هستند، بیماری روحی دارند یا اعتیاد به مواد یا الکل دارند

- در طول گرم‌ترین قسمت روز در خانه هستند

چطور خانه خود را خنک نگه دارید



در اینجا ایده‌هایی برای خنک نگه داشتن خانه خود را ملاحظه کنید.

- برای پنجره‌های خود از پرده، کرکره یا سایه‌بان استفاده کنید



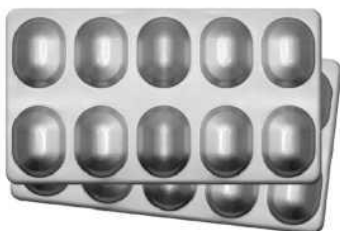
- صبح‌ها و بعد از ظهرها پنجره‌های خود را باز کنید

- سیستم گرمایشی خود را خاموش و در صورت داشتن تهویه آن را روشن کنید



- کارکرد درست یخچال و فریزر خود را چک کنید

- وسایلی که نیاز ندارید را خاموش کنید



- داروها را در جای خنک نگه دارید - دستورالعمل‌های روی برچسب را بخوانید

کمک و توصیه



سلامت شما

[گرما را مهار کنید](#)

[گرم‌زدگی و گرماگرفتگی](#)



[کرم ضدآفتاب و ایمنی در برابر آفتاب](#)



آماده کردن خانه برای تابستان

اگر در خانه‌های اجتماعی یا اجاره‌ای زندگی می‌کنید، با موارد ذکر شده تماس بگیرید:

• شهرداری محلی

• ارائه دهنده خانه اجتماعی

• صاحبخانه

• سیتیزن ادوایس محلی

**citizens
advice**

کمک و توصیه



مراقبت از خانه EAC (مشاوره مسکن
سالمندان)
کمک به سالمندان برای زندگی ایمن و
خوب در خانه

<https://housingcare.org/>



خیریه Age UK
توصیه درباره گزینه‌های خانه

تلفن: ۰۸۰۰۶۷۸۱۶۰۲

<https://www.ageuk.org.uk/information-advice/care/housing-options/>



آژانس‌های بهبود وضعیت خانه اطلاعاتی درباره
تغییرات و تعمیرات خانه در محله خود

Web: <https://www.findmyhia.org.uk/>