

گرما را شکست دهید

خنک بمانید و سلامت خود را حفظ کنید



مراقب خود باشید

دمای داخل ساختمان را چک کنید



از یک دماسنج دیجیتالی مخصوص اتاق استفاده کنید. اگر دمای خانه برای مدتی طولانی بالای 26 درجه سانتی‌گراد بماند، می‌تواند برای سلامتی خطرناک باشد؛ این موضوع به‌خصوص برای کسانی که به گرما حساس هستند خیلی مهم است. اگر دمای داخل خانه به 31 درجه سانتی‌گراد یا بیشتر رسید، حتماً روزی حداقل 3 ساعت را در یک جای خنک‌تر بگذرانید.

برنامه‌ای برای سر زدن به یکدیگر داشته باشید



در روزهای خیلی گرم، از خانواده، دوستان و همسایه‌ها بخواهید در خانه به شما سر بزنند تا اگر به کمک نیاز داشتید باخبر شوند؛ این کار به‌خصوص اگر تنها زندگی می‌کنید، بیماری خاصی دارید یا سن بالایی دارید بسیار حیاتی است.

هرگز هیچ‌کس یا هیچ حیوان خانگی را داخل ماشین پارک‌شده رها نکنید



هوای داخل ماشین حتی با وجود باز بودن پنجره‌ها می‌تواند خیلی سریع و ناگهانی داغ شود.

از قبل برنامه‌ریزی کنید و از اخبار آگاه باشید



برنامه WeatherCAN را دانلود کنید تا بتوانید پیش‌بینی وضعیت آب و هوا را ببینید و هشدارهایی را دریافت کنید که به شما کمک می‌کنند بیشتر مواظب خودتان باشید.

نشانه‌های گرم‌زدگی را بشناسید



حواس‌تان به نشانه‌هایی مثل سرگیجه، سردرد، حالت تهوع، گرفتگی عضلات، تشنگی خیلی شدید و ضعف باشد.

با 911 تماس بگیرید



اگر کسی گیج شده است، بیهوش شده، استفراغ می‌کند یا حالش مدام بدتر می‌شود.

خنک بمانید

زیاد آب بنوشید



همیشه و به‌طور مرتب آب بنوشید، حتی قبل از اینکه تشنه شوید. برای خنک کردن بدن‌تان از یخ استفاده کنید.

متناسب با هوای گرم لباس بپوشید



لباس‌های گشاد، روشن و خنک بپوشید و از کلاه لبه‌دار بزرگ استفاده کنید. مراقب باشید آفتاب به شما صدمه نزند.

در ساعت‌هایی که هوا خیلی داغ است، کار و فعالیت خود را محدود کنید



کارهای بیرون از خانه را برای صبح زود یا غروب بگذارید. تا جایی که می‌توانید در سایه بمانید.

خودتان را با آب خنک کنید



دوش آب خنک بگیرید، لباس خیس بپوشید یا یک پارچه نم‌دار روی بدنتان بگذارید.

جلوی ورود نور خورشید را بگیرید



در ساعت‌های خیلی داغ روز، پرده‌ها یا کرکره‌ها را بکشید.

هوای خنک‌تر را به داخل خانه بیاورید



شب‌ها پنجره‌ها را باز بگذارید. برای خنک کردن اتاق‌های اصلی، پنکه را جلوی پنجره‌های باز بگذارید تا هوای بیرون را داخل بکشد. درزها و شکاف‌ها را بپوشانید تا هوای خنک در داخل ساختمان بماند.

محیط را گرم‌تر نکنید



کمتر از فر، خشک‌کن لباس و ماشین ظرفشویی استفاده کنید. غذاهای سبک بخورید یا غذاهایی درست کنید که نیازی به پختن و گاز روشن کردن ندارند. تا جایی که می‌توانید، چراغ‌ها و وسایل برقی غیرضروری را خاموش کنید.

یک جای خنک پیدا کنید



قبل از اینکه حال‌تان بد شود، حتماً 2 تا 3 ساعت در یک جای سایه‌دار یا جایی که کولر دارد استراحت کنید. مکان‌های نزدیک را در سایت toronto.ca/CoolSpaces پیدا کنید.



فضاهای خنک و نکات ایمنی در برابر گرما را ببینید: