

# آماده سازی و محافظت از خود برای فصل گرما

موجات الحر أصبحت أطول وأكثر  
تكراراً وأكثر خطورة على صحتك!

چه افرادی در معرض بیشترین ریسک هستند؟

- کارگران محیط بیرون
- افرادی که در محیط بیرون فعال هستند
- نوزادان و کودکان، زنان باردار، سالمندان
- افراد مبتلا به بیماری مزمن، از قبیل آسم، بیماری قلبی و دیابت
- نواحی دچار بار آلودگی موارد بستری و مرگ  
زیادی را تجربه می کنند



CLIMATE EMERGENCY  
MOBILIZATION OFFICE  
CHIEF HEAT OFFICER



## به بدن خود گوش دهید

- نشانه های هشدار گرمزدگی را یاد بگیرید: عرق کردن شدید، پوست مرطوب عرق کرده، گرفتگی عضلانی، خستگی، سرگیجه، سردرد، حالت تهوع، گیجی، دمای بالای بدن (بالتر از 104 درجه فارنهایت / 40 درجه سلسیوس).
- اگر دچار این علائم شدید و مشکوک به گرمزدگی شدید، بلافاصله با 911 تماس بگیرید و دنبال رسیدگی پزشکی باشید.

## باخبر باشید

- گزارش های هواشناسی و اخبار محلی را بررسی کنید.
- ایمنی گرمایی را آماده، برنامه ریزی و تمرین کنید.
- یک سیستم رفاقتی ایجاد کنید.
- به سالمندان و افراد در معرض ریسک سر بزنید.
- در هشدارهای EMD عضو شوید: [NotifyLA.org](https://www.NotifyLA.org)
- برای منابع سرمایشی، [Cool Spots LA App](https://www.CoolSpotsLA.com) را بررسی کنید یا با 311 تماس بگیرید:
- [Climate4LA.org/CoolSpotsLA](https://www.Climate4LA.org/CoolSpotsLA)
- از وب سایت ما بازدید کنید: [Climate4LA.org/Heat](https://www.Climate4LA.org/Heat)

برای اطلاعات بیشتر،  
اینجا را اسکن کنید



به منظور آمادگی برای گرما، چه کارهایی می توانید انجام دهید؟

## حافظ علی برودة جسمك ورطوبته

اگر احساس گرمای بیش از حد می کنید، به جای خنکی بروید و استراحت کنید، مثلاً یک مرکز سرمایشی.



لباس های رنگ روشن و سبک بپوشید که هوا را عبور دهند.



دوش آب سرد بگیرید.



از نور مستقیم خورشید دوری کنید و مصرف کافئین را محدود کنید.



بیشتر از حد معمول آب بنوشید و یک شیشه آب چند بار مصرف با خود حمل کنید.

