

استعد لموسم الحر الشديد

الحرارة الشديدة يمكن أن تؤدي إلى المرض.
انتبه للعلامات والأعراض:

الصداع

الإغماء

الغثيان أو القيء

الدوخة

العطش الشديد

الارتباك



بتمويل من وزارة الصحة في نيو ساوث ويلز.
الآراء الواردة هنا لا تعكس بالضرورة آراء حكومة
نيو ساوث ويلز.

هل تعرف كيف تتغلب على الحرارة؟



اخبرنا عن مدى استعدادك من خلال إكمال هذا الاستبيان القصير
واحصل على فرصة للفوز بواحدة من ثلاث بطاقات هدايا
إلكترونية بقيمة 100 دولار!



امسح رمز QR أو استخدم الرابط أدناه لبدء الاستبيان:
qrco.de/heatsurvey

قائمة التحقق



بمن ستتصل لطلب المساعدة خلال موجة الحر؟

الاسم:

رقم الهاتف:

من الذي ستفقد أحواله أثناء موجة الحر
للتأكد من أنه بخير؟

الاسم:

رقم الهاتف:

هل لديك:

مصباح

راديو

بطاريات احتياطية

ماء بارد للشرب وزجاجة مشروبات قابلة لإعادة الاستخدام

ثلج في الفريزر

كمادات هلامية باردة
احتفظ بها في ثلاجتك حتى تكون جاهزة في الأيام الحارة

مراوح

أدوية ودعم صحي

تفاصيل الاتصال في حالات الطوارئ



أين يمكن الحصول على المساعدة

إذا كنت مريضاً، اتصل بطبيبك أو بمركز ميدكير للرعاية العاجلة.
خط تصنيف حالات الرعاية العاجلة 1800 371 372

في حالة الطوارئ،
اتصل بالرقم 000 لطلب سيارة الإسعاف.



مزيد من المعلومات



يرجى زيارة الموقع الإلكتروني لمجلس مدينة باراماتا
لمزيد من المعلومات حول موجات الحر وحالات
الطوارئ الأخرى:

cityofparramatta.nsw.gov.au/summer-heat

دائرة الصحة بنيو ساوث ويلز (NSW Health)

health.nsw.gov.au/environment/beattheheat

مجلس مدينة باراماتا

9806 5050



www.redcross.org.au/prepare

مكتب الأرصاد الجوية

www.bom.gov.au/australia/heatwave/

WSROC Heat Smart

wsroc.com.au/heat-smart-western-sydney-community

قام مجلس مدينة باراماتا بإعداد هذه النشرة من
النسخة الأصلية التي أعدها مجلس مدينة
Willoughby.

حافظ على برودتك خلال الأيام الحارة

حافظ على معدل السوائل لديك:

1. اشرب الكثير من الماء بانتظام حتى لو لم تشعر بالعطش
2. تجنب الكحول والمشروبات السكرية

حافظ على برودة جسمك:

1. خذ حماماً بارداً
2. ارتدي الملابس الفضفاضة ذات الألوان الفاتحة
3. ضع مناشف مبللة أو كمادات باردة على ذراعيك أو رقبتيك
4. ابتعد عن الشمس خلال الأوقات الأكثر حرارة في اليوم من الساعة 11 صباحاً إلى 5 مساءً. تجنب ممارسة الرياضة أو العمل الشاق خلال هذا الوقت

حافظ على برودة منزلك:

1. اغلق أبوابك ونوافذك وستائرناك خلال النهار
2. افتح نوافذك ليلاً للسماح بدخول الهواء البارد

هل منزلك شديد الحرارة؟ ابحث عن مكان بارد

1. مكتبك المحلية
2. حمام سباحة محلي
3. بحيرة باراماتا
4. منزل صديق أو أحد أفراد الأسرة
5. المباني العامة المزودة بتكييف الهواء، مثل مركز التسوق
6. حديقة محلية بها أشجار وظل ومياه

استعد من الآن لموسم الحر الشديد

افحص مكيفات الهواء والمراوح



قم بتركيب حاجبات الشمس أو الستائر لتغطية النوافذ



ضع مكعبات الثلج في الفريزر



قم بتجهيز حزمة الطوارئ في حالة انقطاع التيار الكهربائي - مصباح، بطاريات، راديو... الخ.



تحدث مع طبيبك حول ما إذا كانت حالتك الطبية ستتأثر بالحرارة



قم بإعداد خطة - تعرف على من يجب الاتصال به لطلب المساعدة وقم بإعداد قائمة بالأشخاص وأرقام الهواتف



تأكد من أن حيواناتك الأليفة لديها الكثير من الماء وتحقق من وجود علامات الإجهاد الحراري



قد تنقطع إمدادات الطاقة والمياه أثناء موجة الحر.



تأكد من:

1. أن هاتفك مشحون بالكامل
2. يمكنك فتح باب المرآب الخاص بك يدوياً بدون كهرباء
3. يمكنك الوصول إلى سيارتك ومن وجود وقود في خزائنها إذا كنت بحاجة للذهاب إلى مكان بارد



كيف تحافظ على سلامتك خلال موجة الحر الشديدة

تعرف على مخاطر الحرارة الشديدة

بعض الناس أكثر عرضة من غيرهم للإصابة بالمرض في الأيام الحارة.

يمكنك المساعدة من خلال الاطمئنان على أفراد عائلتك وأصدقائك وجيرانك أثناء موجات الحر، خاصة إذا كانوا يعيشون بمفردهم.

الأشخاص الأكثر عُرضة للخطر هم:

الرُضّع والأطفال



كبار السن



الأشخاص الذين يعانون من أمراض كامنة



النساء الحوامل

