

برای امواج گرما آماده شوید

آیا از موارد ذیل مطلع هستید؟

- امواج گرما مرگ بارترین خطر طبیعی استرالیا میباشند که باعث مرگ و میر بیشتری نسبت به آتش سوزی های جنگلی، سیلاب ها یا طوفان ها می شوند.
- افراد مسن، اطفال خردسال و کسانی که تکالیف صحتی دارند، بیشتر در معرض خطر قرار دارند.
- امواج گرما می توانند در هر جای استرالیا، حتی در مناطق سردتر، رخ دهند.

فامیل و خانه خود را
برای امواج گرما
آماده کنید.



چطور برای یک موج گرما آماده شویم

آماده شدن امروزتان میتواند به شما کمک کند تا در صورت وجود یک موج گرما، مصئون بمانید. با همگی در خانه تان صحبت کنید و با هم آماده شوید تا هر شخص بداند که چه باید بکند.

جهت آماده شدن برای یک موج گرما، شما باید:

خانه خود را آماده کنید



یک پلان ایمرجنسی ایجاد کنید



یک بسته ایمرجنسی را بسته بندی کنید



با همسایه ها و جامعه محلی خود
صحبت کنید



موج گرما چیست؟

یک موج گرما عبارت از سه روز هوای گرم غیرمعمول با درجه حرارت بالا در طول روز و شب است. خطر زمانی بیشتر است که درجه حرارت در شبها داغ باقی بماند و خنک شدن جسم شما را سختتر کنند.

آیا من در معرض خطر قرار دارم؟

همه می توانند تحت تأثیر امواج گرما قرار بگیرند. امواج گرما می توانند باعث **گرمزدگی**، یک تکلیفی صحتی که زندگی را به خطر مواجه میکند، شوند که در آن بدن شما بیش از حد داغ شده و نمیتواند خنک شود. اطفال خردسال، افراد بالای 65 سال، زنان باردار یا شیرده، کارگران فضای باز و کسانی که بیماری های مزمن دارند، بیشتر در معرض خطر میباشند.

معلومات هشدار

سیستم هشدار استرالیا توسط خدمات ایمرجنسی برای نشان دادن اینکه خطر یک موج گرمای فعال چقدر میتواند جدی باشد، استفاده میشود. سه سطح هشدار وجود دارد که در مورد اقداماتی که شما باید انجام دهید رهنمایی فراهم میسازد.



هشدار
ایمرجنسی



مواظب باشید
و اقدام کنید



توصیه
(Advice)

جهت کسب معلومات بیشتر، به این وبسایت مراجعه کنید

getready.gov.au/dari





علائم هشدار دهنده گرمزدگی

مراقب علائم زیر در خود و دیگران باشید:

- گنگسیت، سرگیجه یا غش
- دلبدی یا استفراغ
- سردردی
- گرفتگی عضله ها
- ضربان قلب تیز
- درجه حرارت بدن بسیار بالا

اگر کسی از خود علائم گرمزدگی نشان داد، **فوراً با 000 تماس بگیرید**. با خواباندن آنها در یک مکان خنک یا سایه‌دار، کشیدن لباس‌های اضافی و مرطوب کردن پوست شان با آب سرد، به خنک شدن آنها کمک کنید. اگر کاملاً هوشیار هستند و جواب می‌دهند، به آن‌ها در فواصل زمانی کوتاه مقدار کمی آب بدهید.



یک بسته ایمرجنسی را بسته بندی کنید

یک بسته ایمرجنسی بشمول یک جعبه یا کیسه از موارد ضروری می‌باشد که شما می‌توانید امروز بسته بندی کنید تا در صورت وقوع یک موج گرما یا دیگر وضعیت ایمرجنسی آمادگی لازم را داشته باشید.

در صورتیکه شما باید بدون برق یا آب در خانه بمانید، حداقل برای سه روز لوازم داشته باشید.

بسته خود را در یک مکان خشک و قابل دسترس نگهدارید و مطمئن شوید که در خانه تان همگی میدانند که این بسته در کجا قرار دارد.



خانه خود را آماده کنید

- پنکه‌ها و سیستم‌های ایرکندیشن را نصب یا سرویس کنید.
- از سایه بان‌ها و پرده‌های کلکین استفاده کنید.
- عایق بندی ها را بهبود بخشید و نشی ها هوا را مسدود کنید تا هوای گرم داخل خانه نشود.



یک پلان ایمرجنسی ایجاد کنید

با فامیل تان در مورد اینکه اگر یک موج گرما بیاید چه خواهید کرد، صحبت کنید.

آماده شدن امروز تان میتواند به شما کمک کند تا مصئون بمانید و استرس را در زمان وقوع یک موج گرما کاهش دهید. نوشتن آن به همگی در خانه تان کمک می‌کند تا بدانند چه کاری انجام دهند.

یک پلان ایمرجنسی عبارت از یک سند نوشته‌شده می‌باشد. اینها مواردی اند که در پلان خود برای یک موج گرما بگنجانید:

در یک وضعیت ایمرجنسی با چی کسی تماس می‌گیرید؟

- یک لیستی از شماره های تلفون مهم را برای شرایطی که نیاز به کمک پیدا کنید، پیش خود نگهداری کنید.

به یاد داشته باشید - شما هم می‌توانید همیشه کمکی برای دیگران باشید. لیستی از افرادی در جامعه خود که ممکن است به مراقبت اضافی نیاز داشته باشند تهیه کنید و جویای حال آن‌ها شوید.

چه کارهایی می‌توانید انجام دهید تا در خانه خنک بمانید؟

- در ابتدای روز، کرکره‌ها یا پرده‌ها را ببندید.
- گردش هوا را با پنکه‌ها و تهویه بهبود بخشید.
- با نوشیدن آب از دچار شدن به کم آبی بدن جلوگیری کنید، لباس‌های نازک بپوشید و با آب خنک حمام بگیرید.

کجا می‌توانید بروید تا خنک بمانید؟

- اگر نمی‌توانید در خانه خنک بمانید، به یک مرکز خرید دارای ایرکندیشن، سینما، کتابخانه یا مرکز جامعه بروید.
- در هر کجا که می‌روید، با خود آب حمل کنید.
- وبسایت های خدمات ایمرجنسی حکومت ایالتی و محلی و رسانه های اجتماعی را جهت دریافت به روز رسانی در مورد شرایط در ساحه تان بشکل منظم چک کنید.



یاد بگیرید که چطور هشدارها را دریافت کنید و برای امواج گرما و سایر خطرات طبیعی آماده شوید.

در جریان یک موج گرما، به هشدارها و به روز رسانی های محلی در رادیوهای ABC یا SBS گوش دهید.

برای خدمات ملی ترجمه شفاهی و کتبی (TIS) با شماره **131 450** تماس بگیرید.

معلومات بیشتر را از کجا بگیرید

جزئیات تماس خدمات ایمرجنسی ایالت یا قلمرو خود را بیابید.

getready.gov.au/dari



Australian Government
National Emergency
Management Agency

اگر در یک وضعیت ایمرجنسی قرار دارید، فوراً به شماره **000** تماس شوید.

