

# TIPS FOR BEATING THE HEAT

## نصائح لتجنب الحر و للحفاظ على السلامة:

☞ Drink plenty of water.

☞ Go to an air conditioned place (cool place). Visit a mall, public library, public community centre, etc.

☞ Wear a hat and lightweight, loose-fitting clothing.

☞ Take a cool bath or shower.

☞ Close your blinds or curtains.

☞ Open windows to let air circulate when using a fan.

☞ Limit physical activities during the day.

☞ Check on your neighbours and family.

☞ Never leave children or pets alone in closed vehicles.

☞ Seek medical attention for any of these warning signs: heavy sweating, paleness, muscle cramps, weakness, tiredness, dizziness, headache, fainting, nausea and/or vomiting.

☞ اشرب كميات كبيرة من الماء .

☞ اذهب إلى مكان مكيف الهواء (مكان بارد). اذهب لزيارة سوق تجاري أو مكتبة عامة أو غير ذلك .

☞ ارتدي قبعة وملابس فضفاضة خفيفة الوزن .

☞ خذ حماماً او دوشاً بارداً.

☞ أغلق الستائر المعدنية او الستارات وافتح النوافذ للسماح بتغيير الهواء عند استخدام المروحة الهوائية .

☞ قلل من الأنشطة البدنية خلال النهار .

☞ اطمئن على جيرانك وأسرتك .

☞ لا تترك الأطفال أو الحيوانات الأليفة أبدا وحدها في سيارة مغلقة .

☞ اطلب عناية طبية حال ظهور اي من العلامات التحذيرية التالية: التعرق الغزير ، الشحوب، التقلصات العضلية ، الضعف ، التعب ، الدوخة ، الصداع ، الإغماء ، الغثيان و/أو التقيؤ .

بلدية مدينة هاملتون: 905-546-CITY (2489)

الرعاية الصحية في أونتاريو: 1-866-797-0000

المطافئ / الشرطة / الإسعاف : 911  
Arabic