



گرمای شدید

** هرگز کودکان، افراد دارای معلولیت یا حیوانات خانگی را در هنگام گرما داخل وسیله نقلیه پارک شده رها نکنید. خورشید میتواند یک وسیله نقلیه را در عرض چند دقیقه به منقل تبدیل کند، حتی اگر در بیرون احساس گرما نکنید.**

سرد بمانید

- در سایه، در صورت امکان در تهویه مطبوع یا در مکان های خنک مانند زیرزمین بمانید.
- لباس های سبک، رنگ روشن و آزاد بپوشید.
- حمام سرد بگیرید.
- از پکه ها استفاده کنید، اما به آنها به عنوان تنها راه سرد کننده اعتماد نکنید.
- به ساختمان های عمومی که دارای ایر کولیشن هستند بروید.
- بدون روجایی بخوابید.
- از نوشیدنی ها و غذاهای گرم خودداری کنید.

آب بدن تانرا حفظ کنید

- به خصوص اگر در فضای باز ورزش میکنید یا فعال هستید، بیشتر از حد معمول آب بنوشید.
- فعال باشید، برای نوشیدن آب تا تشنه شدن صبر نکنید.
- نوشیدنی های الکلی یا کافئین دار ننوشید.

با خبر باشید

- آب و هوای محلی و گزارش های خبری را دنبال کنید.
- برای هشدارهای آب و هوا در VT-Alert ثبت نام کنید (www.vtalert.gov)
- حساب های رسانه های اجتماعی سازمان های دولتی را دنبال کنید.
 - مدیریت اضطراری ورمونت
 - خدمات ملی هواشناسی برلینگتون
 - خدمات ملی هواشناسی آلبانی
 - وزارت صحت ورمونت

مراقب تأثیرات سلامتی باشید

- وقتی هوا گرم است آرام باشید.
- کار در فضای باز و ورزش را کمتر کنید و آن را به قسمت های خنک تر روز محدود کنید.
- اگر احساس مریضی میکنید کمک بخواهید.

- اگر احساس ضعف یا ضعفی کردید، کاری را که انجام می‌دهید متوقف کنید.
- اگر مرض مزمنی دارید بیشتر محتاط باشید.

متوجه دوستان، خانواده، و همسایگان آسیب پذیر باشید

- با عزیزان و همسایگان خود تماس بگیرید تا مراقب آنها، به خصوص اگر آنها مسن تر یا دارای امراض مزمن هستند.
- مطمئن شوید که آب کافی می نوشند و خنک می مانند.
- به آنها یادآوری کنید که گرما را جدی بگیرند.

خانه خود را خنک نگهدارید

- سایه های رنگ روشن بکشید تا از نور خورشید جلوگیری کنید – سایه های تیره میتوانند کمتر موثر باشند.
- در طول روز که هوای بیرون گرمتر از داخل است کلکین ها را بسته کنید.
- هنگام شب که بیرون خنک تر از داخل است کلکین ها را باز کنید.
- برای دمیدن هوای خنک تر بیرون یا خارج کردن هوای گرم تر داخل از پکه ها استفاده کنید.
- استفاده از منقل گاز، داش و سایر وسایل تولید کننده حرارت را محدود کنید.