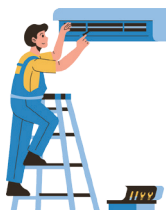
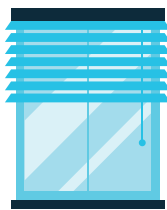


# خود را برای هوای بشدت نامتعارف آماده کنید

## امواج گرمائی و قطع برق

- آب و مواد غذایی ذخیره کنید، به خصوص غذاهایی که نیاز به یخچال یا پخت ندارند.
- دارو ذخیره کنید و داروها را در دمای توصیه شده، ایمن نگهداری کنید.
- به پزشک خود مراجعه کنید تا بررسی کند که آیا لازم است تغییراتی در داروهای شما در طول گرمای نامتعارف داده شود یا خیر.
- اطمینان حاصل کنید که بادبزن یا تهویه مطبوع شما به خوبی کار کند. در صورت نیاز ترتیب سرویس تهویه مطبوع را بدهید.
- سعی کنید خانه خود را با نصب پرده پنجره، سایه بان پارچه ای یا کرکره بیرونی خنک تر کنید. بعنوان گزینه کم هزینه، میتوانید به پنجره های خود از طرف داخل پتو آویزان کنید یا ورق تیره بزنید.
- فعالیت هایتان را برای خنک ترین زمان روز یا برای روز دیگر برنامه ریزی کنید.
- اگر مجبورید بیرون بروید، کلاه بگذارید، کرم ضد آفتاب بزنید و آب همراه خود ببرید.
- اطمینان حاصل کنید که چراغ قوه، تلفن همراه با شارژ کامل، رادیو باتری دار و تعدادی باتری یدک همراه دارید.
- اگر نوزادی دارید که به او شیر مادر یا شیر خشک می دهید، برایش یک کیف تغذیه اضطراری برای مواقعی که بدون برق یا آب تمیز هستید، تهیه کنید.



## بیماری های مرتبط با گرما

### آیا خود یا کسی که می شناسید در معرض خطر هستید؟

افرادی در معرض خطر بیشتر بیماری های مرتبط با گرما هستند که :

- بالای 65 سال باشند، به ویژه کسانی که به صورت مجرد زندگی می کنند
- مشکل پزشکی دارند؛ مثل بیماری دیابت، بیماری کلیوی یا بیماری روانی
- از داروهایی استفاده می کنند که ممکن است بر نحوه واکنش بدن به گرما تأثیر بگذارد مانند داروهای آلرژی (آنتی هیستامین ها)، فشار خون و داروهای قلب (بتابلوکرها)، داروهای تشنج (ضد تشنج)، قرص های آب (ادراآورها)، ضد افسردگی ها یا داروهای ضد روان پریشی.
- الکل یا مواد مخدر مصرف میکنند
- معلولیت دارند
- مشکل جابجایی دارند، مثلاً افرادی که روی صندلی چرخ دار هستند
- زنان باردار یا شیرده هستند
- نوزادان و کودکان خردسال
- اضافه وزن دارند یا چاق هستند
- در فضای باز کار یا ورزش میکنند
- به تازگی از جایی با آب و هوای خنک آمده باشند

#### چه باید کرد

آرام در جایی خنک بنشینید آب خنک بنوشید  
قبل از بازگشت به فعالیت چند ساعت استراحت کنید  
در صورت ادامه گرفتگی عضله به پزشک مراجعه کنید

#### علائم

دردهای عضلانی  
گرفتگی عضلات در شکم، بازوها یا پاها

گرفتگی عضله در اثر گرما

به یک محل خنک رفته و دراز بکشید در صورت امکان از بادبزن استفاده کنید  
اگر استفراغ نمیکنید، آب خنک بنوشید لباسهای رو را درآورید  
پوستتان را با آب خنک یا پارچه خیس کنید  
به پزشک مراجعه کنید

رنگ پریدگی و عرق کردن، ضربان سریع قلب  
گرفتگی عضلات، ضعف، سرگیجه، سردرد  
حالت تهوع، استفراغ  
از حال رفتن

گرمزدگی

با آمبولانس تماس بگیرید -  
به 000 زنگ بزنید

فرد را به یک محل خنک برده و بخوابانید لباسش را دریاورید  
پوستش را با آب مرطوب کنید، به طور مداوم بادش بزنید  
فرد بیهوش را روی پهلویش بخوابانید و مجاری تنفسی اش را باز نگهدارید

علائمی مشابه گرمزدگی، بجز اینکه عرق کردن متوقف میشود  
وضعیت روانی بدتر می شود، به عنوان مثال گیجی  
تشنج  
علائمی شبیه سکته مغزی یا نقش بر زمین شدن  
بی هوشی

سکته گرمائی

این فوریتی با خطر تهدید جانی است

# تغذیه در هوای بشدت نامتعارف

## وقتی هوا داغ است



تهیه غذا

- غذاهای سرد و تازه را اول بخورید.
- دستورات غذائی نمونه ما را برای تهیه غذا از مواد فاسد نشدنی دنبال کنید.
- در صورت قطع برق، دستورات غذائی نپختنی ها یا دستورات غذائی با استفاده از BBQ یا گاز را امتحان کنید.
- برای خنک نگهداشتن خانه از استفاده از فر خودداری کنید.
- اگر میدانید هوای گرم در راه است، از چند روز قبل غذاهای خود را به صورت عمده بپزید.

### نوشیدن آب بقدر کافی را فراموش نکنید!

- 2-3 بطری بزرگ آب در یخچال و بطری های کوچکتر برای همراه داشتن، زمانی که لازم است خانه را ترک کنید، نگهدارید.
- مرتب آب بنوشید.
- نوشیدنی هایی که باعث کم آبی بدن می شوند مانند قهوه، الکل و نوشیدنی های شکردار را محدود کنید.



### اقلام فاسد نشدنی ذخیره کنید

- از لیست نمونه خرید ما جهت خرید مواد غذائی که قبل از خورده شدن یا استفاده میتوان آنها را برای مدّت زمان طولانی نگهداری کرد، استفاده کنید.
- هر بار که خرید میروید، یک یا دو قلم اضافه خرید کنید تا به تدریج ذخیره تان تأمین شود.
- مواد غذائی مثل اقلام زیر را در نظر بگیرید:
  - حبوبات خشک و کنسرو شده
  - میوه های مغزدار، تخم ها، میوزلی بار
  - میوه ها و سبزیجات خشک شده
  - کنسرو ماهی و مرغ
  - غلات، مانند اوت، برنج و جو
  - سبزیجات و میوه های کنسرو شده
  - سوپهای کنسرو شده و خشک
  - شیر پاکتی و غیرلبنی

## در صورت قطع برق



### فقط غذاهایی بخورید که ایمن هستند

- اگر غذا هنوز وقتی دست میزنید سرد است (زیر 5 درجه)، استفاده از آن بی خطر است.
- اگر گوشت خام است باید آن را وقتی هنوز دست میزنید سرد است، بپزید و بخورید.
- غذای داغ را ظرف 4 ساعت از گرم شدن بخورید در غیر اینصورت دور بریزید.
- در صورت وصل مجدد برق اگر غذای یخ زده هنوز منجمد است، خوردن آن بی خطر است.

برای دسترسی به کلّیه منابع لطفاً به  
wellbeing@knox.vic.gov.au ایمیل بفرستید.



### غذاهای سرد و یخ زده را خنک نگهدارید

- غذاها را از یخچال به فریزر منتقل کنید.
- اگر قطع برق بیش از 1 ساعت طول کشید، در صورت فراهم بودن، کیسه یخ زیر بسته های مواد غذایی و سینی های داخل فریزرها و یخچالها قرار دهید.
- در صورت امکان، یک پوشش عایق کننده روی غذاهای سرد یا یخ زده قرار دهید.
- درهای یخچال و فریزر را فقط در صورت لزوم باز کنید، این کار باعث می شود دمای غذاها و هوا برای مدت طولانی تری سردتر بماند.

# یادآورهای غذایی

## چگونه عمر غذاها را بیشتر کنیم

### میوه ها و سبزیجات بد شکل را انتخاب کنید

میوه ها و سبزیجات بد شکل یا کبود را هنوز می توان استفاده کرد! از میوه های رسیده و سبزیجات برای اسموتی ها، آب میوه ها، ترشی جات و کنسروها استفاده کنید.



### ذخیره سازی هوشمندانه

برای تازه نگه داشتن مواد غذایی در یخچال از ظروف دربسته استفاده کنید و اطمینان حاصل کنید که درز بسته ها گرفته شده تا از ورود حشرات جلوگیری شود. مواد غذایی قدیمی را به جلوی یخچال یا کمد و مواد جدید را به عقب منتقل کنید.



### برچسب مواد غذایی خود را بخوانید

گاهی اوقات خوردن مواد غذایی بعد از تاریخ «بهتر است قبل از» آن بی خطر است بشرطی که آسیب ندیده، فاسد یا خراب نشده باشد. تاریخ «استفاده تا» به شما اعلام میکند که چه زمانی غذا دیگر برای خوردن ایمن نیست.



اضافه غذای وعده های قبل را مصرف کنید  
اضافه غذاها را منجمد کنید یا از آنها به عنوان مواد اولیه غذایی دیگر استفاده کنید.

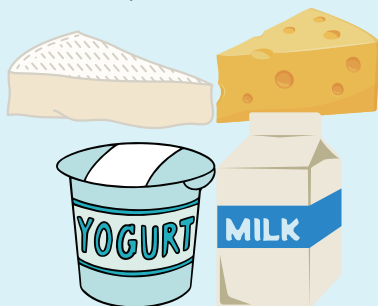


اگر در تهیه غذا مشکل دارید، کمک در دسترس است. این کد را برای آژانس های امداد غذایی اسکن کنید یا برای اطلاعات بیشتر با 9298 8000 تماس بگیرید.

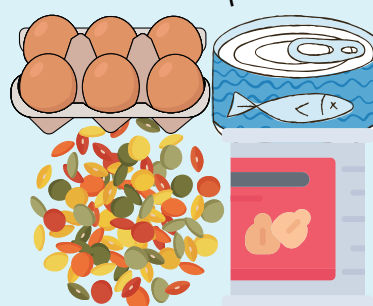


## تغذیه سالم

شیر، ماست و پنیر  
ساده انتخاب کنید



از انواع غذاهای غنی از پروتئین  
سالم استفاده کنید



سبزیجات، میوه ها و غلات  
سبوس دار زیاد استفاده کنید



به جای نمک، از گیاهان و ادویه ها برای  
طعم دادن به غذاها استفاده کنید



چربی ها و روغن های سالم مصرف کنید



## تغذیه نوزادان در هوای گرم

- اگر شیر مادر می‌دهید، باید اطمینان حاصل کنید که بدن خودتان بی آب نماند. در هر شیردهی یک لیوان آب میل کنید.
- اگر تماس با پوست در گرما ناراحت کننده است، بین خود و کودکتان یک پارچهٔ تنظیف، روبالشی یا پوشک پارچه ای تمیز قرار دهید.
- در حین شیر دادن، یک پارچه خنک و مرطوب یا پاک کننده صورت را در انحنای آرنجتان قرار دهید.
- شاید برای کاهش تماس پوستی، شیر دادن در حالت دراز کش راحت تر باشد. فقط دهان نوزاد و سینه شما باید در تماس باشند
- بطور مرتب نوزادتان را با ابر خیس با آب ولرم پاک کنید، یا اگر پوستش را که دست می‌زنید داغ است، مرتب حمامش دهید.
- برای اطفال بزرگتر، آنها را با استفاده از بطری آب مه پاش اسپری کنید.
- نوزادانی که از سینهٔ مادر تغذیه میشوند و یا با شیشه شیر می‌خورند، به آب نیاز ندارند، مگر اینکه سنشان بالای 6 ماه باشد آنها شاید نیاز به خوردن شیر در اندازه های کوچکتر با تعداد دفعات بیشتر داشته باشند.

