

Public Service Announcement

آماده باشید!

نکات ایمنی از سازمان آتش نشانی و امداد و نجات وان در مورد گرمای شدید

وان، انتاریو (۲۰ آگوست ۲۰۲۵) - اولین قدم برای آمادگی در مواقع اضطراری، شناخت خطرات احتمالی تان است.

در این خبرنامه ماهیانه، سرویس آتش نشانی و نجات وان، گام‌هایی که می‌توانید برای آمادگی در برابر خطراتی بردارید که احتمال وقوع آنها در اینجا بیشتر است از جمله **گرمای شدید** را به اشتراک می‌گذارد.

تابستان گرمی بوده است و گرمای شدید می‌تواند برای همه، به خصوص کارگران فضای باز، سالمندان، برخی از افراد دارای معلولیت، زنان باردار، حیوانات خانگی و کودکان، به ویژه نوزادان، خطرناک باشد. آیا می‌دانید برای حفظ سلامت خود در هنگام موج گرما چه باید بکنید؟

آماده شدن برای گرمای شدید

- هشدارهای Environment Canada را رصد کنید و [وبسایت](#) و [کانال‌های رسانه‌های اجتماعی شرکتی](#) شهرداری را برای به‌روزرسانی‌ها بررسی کنید.
- در روزهای گرم و آفتابی، پرده‌ها و کرکره‌ها را بکشید.
- هنگام خروج از خانه، آب کافی همراه داشته باشید.
- مطمئن شوید که یک کلاه لبه پهن برای محافظت از صورت خود و عینک آفتابی با محافظت کامل در برابر اشعه‌های UVA و UVB دارید.
- کرم ضد آفتاب و بالم لب با SPF 15 یا بالاتر خریداری کنید.

در هنگام گرمای شدید

داشتن راه‌هایی برای خنک شدن در یک روز گرم تابستان بسیار مهم است. اگر احساس سرگیجه، ضعف یا گرمای بیش از حد دارید، باید:

- به یک جای خنک بروید
- بنشینید یا دراز بکشید
- آب بنوشید
- صورت خود را با آب خنک بشوید
- از ورزش در گرمترین زمان روز خودداری کنید.

اگر علائم شما ادامه پیدا کرد، فوراً خدمات پزشکی دریافت کنید. حتماً مرتباً از اعضای مسن خانواده خود احوالپرسی کنید. هرگز حیوانات خانگی یا کودکان را در ماشین‌های داغ رها نکنید.

Public Service Announcement

وقتی در فضای بسته هستید ...

- برای محدود کردن قرار گرفتن در معرض آفتاب، در داخل خانه بمانید.
- در گرم‌ترین ساعات روز، پنجره‌های خود را بپوشانید. می‌توانید پنجره‌ها را با مقوای روکش‌شده با فویل بپوشانید تا نور خورشید را منعکس کند و پرده‌ها و کرکره‌ها را بکشید.
- مرتباً دوش یا حمام آب سرد بگیرید.
- اگر تهویه مطبوع وجود ندارد، در طبقات پایین بمانید و از پنکه استفاده کنید.
- آب فراوان بنوشید و وعده‌های غذایی سبک و منظم داشته باشید. از مصرف نمک، نوشیدنی‌های کافئین‌دار و الکل خودداری کنید.
- از استفاده از وسایل برقی بزرگ مانند اجاق گاز، فر، ماشین لباسشویی و خشک کن خودداری کنید. غذاهایی را تهیه کنید که نیازی به پختن یا گرم کردن نداشته باشند.

وقتی بیرون از خانه هستید...

- فعالیت‌های خارج از منزل را به خصوص در گرم‌ترین ساعات روز محدود کنید.
- گرم‌ترین ساعات روز را در ساختمان‌های دارای تهویه مطبوع بگذرانید.
- در فضاهای سایه‌دار خنک بمانید.
- هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه، حتی اگر تشنه نیستید، آب بنوشید.
- لباس‌های گشاد و رنگ روشن بپوشید که تا حد امکان پوست را بپوشانند.
- از کلاه لبه پهن و عینک آفتابی محافظ استفاده کنید.
- حداقل ۲۰ دقیقه قبل از بیرون رفتن، از کرم ضد آفتاب و بالم لب با SPF 15 یا بالاتر استفاده کنید. مرتباً آن را تجدید کنید، مخصوصاً بعد از اینکه در آب بودید.
- برای خنک شدن به یکی از [مراکز آب‌یاش](#) وان بروید.

پس از گرمای شدید

- بررسی کنید که آیا نیاز به تجدید لوازم ضد آفتاب یا محافظ خود دارید.
- پیش‌بینی موج‌های گرمای آینده را بررسی کنید و هشدارهای محیط زیست کانادا را زیر نظر داشته باشید.

برای اطلاعات بیشتر و بررسی خطرات اضطراری برای وان، از vaughan.ca/EmergencyRisks بازدید کنید.

برای اطلاع از آخرین اخبار و رویدادها به محض وقوع، در خبرنامه [اخبار وان](#) عضو شوید و کانال‌های رسمی شرکتی [ایکس](#)، [فیسبوک](#)، [اینستاگرام](#) و [لینکدین](#) را دنبال کنید.

Public Service Announcement

درباره وان: شهرداری وان، یکی از پررشدترین شهرها با جمعیت بیش از 344412 است. وان که در سال 1991 تاسیس شد شامل محله‌های کانکورد، کلنبرگ، میپل، تورنهیل و وودبریج است. این محدوده شهرداری متنوع از نظر فرهنگی در قلب منطقه یورک و تورنتوی بزرگ قرار دارد.

تماس رسانه‌ها:

شهرداری وان

اداره ارتباطات، بازاریابی و مشارکت

905-832-2281 | corpcomm@vaughan.ca