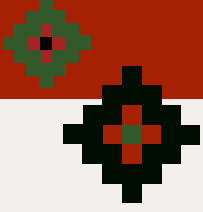
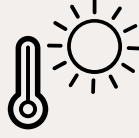


د گرمی د خوندیتوب لپاره 8 نکتي

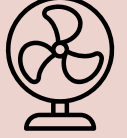
له کور نه بهر د وخت تېرول د دوینو تفریحاتو یوه مهمه برخه ده، خو لمر او له گرمی سره مخ کېدل بیا له خاتمه سره خطر و نه هم لري. * دا چې څرنگه د کال په تر ټولو گرمو اوونيو کې خوندي واوسئ ځینې بنسټیزې نکتي یې دلته بیانوو.



له کور نه بهر فعالیتونه داسې تنظیم کړئ چې د ورځې په تر ټولو گرمو ساعتونو کې له وتلو نه ډډه وشي.



د امکان تر بریده پورې هڅه وکړئ چې په ایرکنډیشن لرونکي کور کې دننه پاتې شئ. ایرکنډیشن لرونکي وړیا عامه ځایونه عبارت دي له: کتابتونونه، ستر پلورنځي او ټولنیز مرکزونه.



ازاد، سپک او د روښانه رنگ لرونکي کالي واغونډئ.



د SPF 30 یا له دې نه لوړ لمر ضد کریم په کارولو له خپل ځان نه ساتنه وکړئ. ستاسې د بدن د ساتنې لپاره لمرینې عینکې، پراخې خولې او چترې تر ټولو غوره وسایل دي.



هر کله چې مو ځان ښه ډېر گرم احساس کړ، نو په سرو اوبو سره شاور ونیسئ تر څو مو د بدن د حرارت درجه را ټیټه شي.



هېڅکله ماشومان یا اهلي څاروي په موټر کې یواځې مه پریردئ.



له خپل منقل او تندور نه لږ کار واخلي او که ممکن وي نو بهر پخلی وکړئ تر څو د گرمی په څپه کې خپل کور سور وساتئ.



له معمول حد نه زیاتې اوبه وڅښئ او د دې لپاره چې زیاتې اوبه وڅښئ نو تېروالي ته په تمه کېږئ مه.

