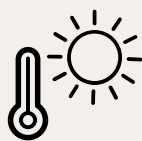


# 8 نکته در مورد مصنوعیت در گرما

سپری کردن وقت در خارج از خانه بخشی مهمی از تفریح‌های تابستانی است، اما آفتاب و قرار گرفتن در معرض گرما خطراتی را نیز به همراه دارد.\* برخی از نکات اساسی در مورد اینکه چگونه در گرم‌ترین هفته‌های سال مصنوعی بمانید را در اینجا بیان می‌داریم.



فعالیت‌های خارج از خانه را طوری تنظیم کنید که از خارج شدن در گرم‌ترین ساعات روز جلوگیری شود.



تا حد امکان سعی نمایید در داخل خانه که ایرکندیشن داشته باشد باقی بمانید. فضاهای عامه با ایرکندیشن رایگان عبارتند از: کتابخانه‌ها، فروشگاه‌های بزرگ و مراکز اجتماعی.



لباس‌های گشاد، کم وزن و دارای رنگ روشن بپوشید.



با استفاده از کرم ضد آفتاب SPF 30 یا بالاتر از خود محافظت کنید. عینک آفتابی، کلاه پهن و چترها بهترین ابزار برای محافظت از بدن تان هستند.



هر زمانی که خود را بسیار گرم احساس کردید، با آب سرد شاور بگیرید/حمام کنید تا درجه حرارت بدن تان کاهش یابد.



هرگز اطفال یا حیوانات خانگی خود را در موترها رها نکنید.



از منقل و اجاق آشپزی تان کمتر استفاده کنید و سعی نمایید در حد امکان در فضای خارج از خانه آشپزی کنید تا خانه تان در جریان موج گرما سرد باقی بماند.



از حد معمول بیشتر آب بنوشید و برای اینکه آب بیشتری بنوشد منتظر تشنه شدن نباشید.

