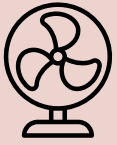
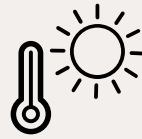


# VIDOKEZO 8 VYA USALAMA WA JOTO

Kutumia wakati nje ni sehemu muhimu ya furaha ya kiangazi, lakini kukabiliwa na jua na joto huja kwa hatari fulani.\* Hapa kuna vidokezo muhimu kuhusu jinsi ya kuwa salama katika wiki zenye joto zaidi za mwaka.



Kaa katika eneo la ndani lenye kiyoyozzi uwezavyo. Nafasi za umma zisizolipishwa zenye AC ni pamoja na: maktaba, maduka makubwa na vituo vya jamii.



Panga shughuli za nje ili kuepuka sehemu yenye joto zaidi ya siku.



Jilinde kwa kutumia mafuta ya kuzuia jua yenye SPF 30 au zaidi. Miwani ya jua, kofia pana, na miavuli zote ni zana bora za kulinda mwili wako.



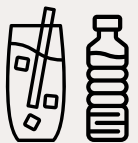
Vaa nguo zilizolegea, nyepesi na za rangi nyangavu.



Kamwe usiwaache watoto au wanyama vipenzi kwenye magari.



Oga kwa maji baridi ili kupunguza joto la mwili wakati wowote unapohisi joto sana.



Kunywa maji zaidi kuliko kawaida na usingoje hadi uwe na kiu cha kunywa zaidi.



Tumia jiko na oveni yako kidogo na upikie nje inapowezekana ili kuweka nyumba yako ikiwa na baridi wakati wa wimbi la joto.