

Kaa kwa afya wakati kukiwa na joto

Kiswahili / Swahili

- > Angalia makadirio ya hali ya hewa ili ujue ni lini hali ya hewa itakuwa ya joto
- > Kunywa maji mengi
- > Tumia feni au kiyoyozi (kuweka 'ubaridi')
- > Tuliza chini kwa kuoga au kuwa kwenye maji
- > Kwepa kwenda nje wakati kuna joto sana
- > Kama ukienda nje, vaa nguo nyepesi, zenye rangi-rahisi. Vaa kofia na miwani ya jua (SPF30+). Paka mafuta ya jua kila baada ya masaa mawili.
- > Kuweka mapazia, vifungio na madirisha kufungwa wakati wa mchana ili kuhifadhi ubaridi nyumbani kwako
- > Fungua madirisha usiku ili kuruhusu hewa ya baridi (ikiwa ni salama)
- > Angalia ndugu wa familia, marafiki na watu wazee
- > Epuka kuchukua watoto au watoto wadogo nje wakati kuna joto sana
- > Usiache kamwe watoto au mifugo kwenye egesho ya magari
- > Epuka kutumia viti vya watoto na vifungashio wakati ni joto sana, kwa sababu watoto wanaweza kupata joto
- > Kama unajisikia vibaya, zungumza na mufamasia au daktari



Ikiwa wewe au mtu unayejua ni mgonjwa sana, nenda hospitali au piga simu 000 kwa ambulensi



Kwa habari zaidi:

www.sahealth.sa.gov.au/healthyintheheat

Public I1-A1



This document has been reviewed and endorsed by SQCAG* for consumers and the community November 2018

© Department for Health and Wellbeing, Government of South Australia. All rights reserved. FIS: 18104.6. November 2018.



Interpreter



<https://creativecommons.org/licenses>



Government of South Australia

SA Health