



enliven

با افتخار توسط Enliven Victoria
(شرکت SEHCP) انکشاف شده است.

لطفاً برای معلومات بیشتر راجع
به اینکه **چطور در برابر موج گرما**
آماده شوم کد QR را اسکن کنید.



من را اسکن کنید

نرس تلفونی: 1300 60 60 24

اگر تکلیف دارید به داکتر خود مراجعه کنید.

در مواقع عاجل با 000 به
تماس شوید.



موتورهای داغ خطرناک هستند

هیچگاه اطفال، کلان سالان و حیوانات خانگی را در موتور رها نکنید. دمای داخل موتور پارک شده می تواند در عرض چند دقیقه دو برابر شود.



آب بنوشید.

حتی اگر احساس تشنگی نمی کنید، آب بنوشید. همیشه با خود یک بتل داشته باشید.



از قبل پلان گذاری کنید.

فعالیت های خود را در خنک ترین قسمت روز پلان ریزی کنید و از ورزش در گرما خودداری کنید. اگر مجبورید که به بیرون بروید، کلاه به سر کنید و کرم ضد آفتاب بزنید و یک بتل آب با خود ببرید.

آیا شما پلانی

برای گرما دارید؟؟



خنک بمانید!

به دنبال ساختمان های دارای تهویه مطبوع باشید، پرده های خود را بکشید، از پنکه استفاده کنید، دوش آب خنک بگیرید و لباس های سبک و گشاد از پارچه های طبیعی بپوشید.



حواستان به دیگران باشد.

مواظب کسانی که در گرما بیشتر در معرض خطر هستند باشید - همسایه تان که تنها زندگی می کند، اشخاص کلان سال، جوانان، اشخاصی که مصاب به مرض هستند و حیوانات خانگی خود را فراموش نکنید.



Joey یکی دو چیز آموخته است.

شما می توانید ضمن حفظ **ایمنی** همچنان **نشاط** داشته باشید
موج گرما می تواند بر **هرکسی** تاثیر بگذارد.

ما باید خود را خنک نگهداریم و در معرض تابش آفتاب نمانیم.

مقدار زیادی آب بنوشید، احوال پرس دوستان خود باشید.

و مواظب صحت خود باشید

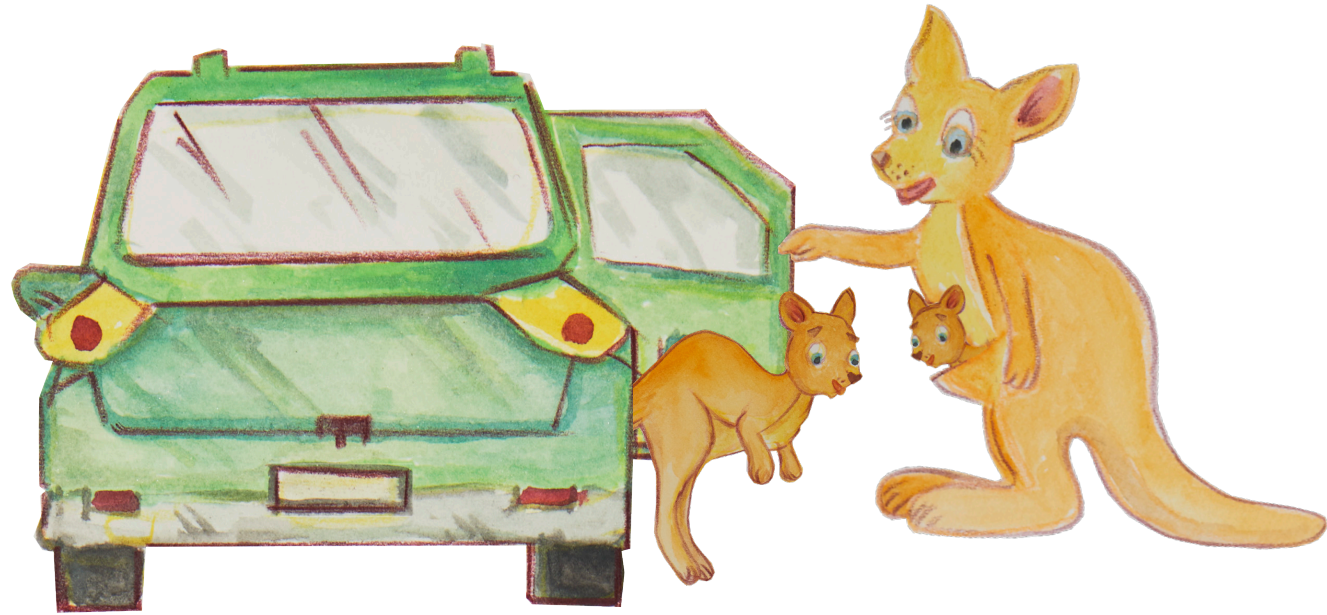
تا وقتی که موج گرما به پایان برسد!

وقتی که هوا گرم است مهم است که **جویای حال همدیگر باشیم**.

بنابراین صبح روز بعد به دیدار پدرکلانش رفت.

Joey مطمئن شد که خود را **خنک نگه می دارد** و حالش خوب است.

به خصوص که هیچ روز خنکی در پیش نیست.



هرگز نباید وقتی که هوا گرم است، اطفال یا حیوانات خانگی را در موتور تنها بگذاریم.

این بسیار نا ایمن و **تا کنون خطرناکترین کار** است.

درجه گرما در یک پارک در عرض یک دقیقه دو برابر شده می تواند.

هوا **گرمتر و گرمتر** می شود و آنگاه شما دچار مشکل می شوید!





شب از راه رسید مگر درجه حرارت کم نشد.

با خود فکر کرد «چه مدت وضعیت هوای گرم طول می کشد؟»

هوای گرم می تواند سه روز طول بکشد که تمام شود.

دوست من به این موج گرما می گویند.

Joey تصمیم گرفت که از یک کلاه و کرم ضد آفتاب و یک پیراهن آستین بلند استفاده کند.

تا مطمئن شود که در برابر آفتاب محافظت شده و نمی سوزد!

مهم است که در روزهای گرم از پیش پلان بگذاریم و آماده شویم.

پوشیدن لباس های گشاد و ضد آفتاب یکی از راه هایی است که می توانیم از خود

مراقبت کنیم.





Joey به دوستش Platypus در حوض پیوست.

چه راه فوق العاده ای برای خنک ماندن!

آنها در کناربرکه به همراه کوکوبارا **میوه خوردند و آب نوشیدند.**

نشستن در سایه، قصه کردن و خنده.



بنابراین Joey رفت تا **سایه ای** را نه چندان دور، بیابد.

او زیر **درخت صمغ کلان** همراه با وومبات دراز کشید.

بیرون از آفتاب، حالش بهتر شد.

اما هوا هنوز خیلی گرم بود، بنابراین او رفت تا **آب پیدا کند!**

او خسته، تشنه شد و احساس سرچرخی داشت.

خسته، تشنه و سرچرخی.

روزهای گرم، می تواند شما را مریض کند، زمان خوبی برای

فعالیت نیست!!



مادرش گفت:

«وقتی روزها گرم است،

برو و یک **جایی که سایه است** را بیاب.»



پدرش می گوید **روزهای گرم** می تواند
به خصوص در آسترالیا خطرناک باشد.
مگر Joey می خواهد بیرون برود و بازی کند،
فرقی نمی کند دمای هوا چقدر باشد.



وقتی Joey برای بازی به بیرون رفت
پوستش شروع به **سوختن** کرد!
پدرش با تشویش گفت: «اوه Joey،
لطفا به داخل برگرد.»

یک صبح گرم تابستانی، **آفتاب** بسیار داغ بود.

Joey با خود فکر کرد: «**این به نظر خیلی درست نمی آید.**»



این Joey است.



این پروژه با تمویل توسط وزارت آب، زمین و پلان ریزی کشور امکان پذیر شد ما شایق هستیم تا از شرکای پروژه خود برای کمک و مشارکتشان در این پروژه و همچنین کارکنانی که راجع به پیش نویس ها بازخورد ارائه کردند، تشکر کنیم. ما به ویژه می خواهیم از کارکنان و متعلمین تیم سبز در مکتب ابتدایی Rosewood Downs که به طراحی مشترک محتوای این منبع کمک کردند تشکر کنیم.

او عاشق بازی کردن در بیرون و تفریح است.
او از گذراندن وقت زیر آفتاب لذت می برد.



این منبع در زمین های سنتی مردم Wurundjeri Boon Wurrung و Bunurong از ملت Kulin ساخته شده است. Enliven Victoria نخبانان سنتی زمین و آبراهها جایی که با هم تعلیم میبینیم و رشد میکنیم را به رسمیت میشناسد. ما تعهد شخصی خود را برای احترام به میراث و بزرگان گذشته، حال و نو ظهور آنها به رسمیت می شناسیم و با تلاش برای عدالت و آشتی از آینده حمایت می کنیم.

Joey و موج گرما



Georgia Langmaid قصه توسط
Rosina Lazzaro مصور شده توسط