

# د ځان د یخ ساتلو لپاره لارښوونې او چلونه

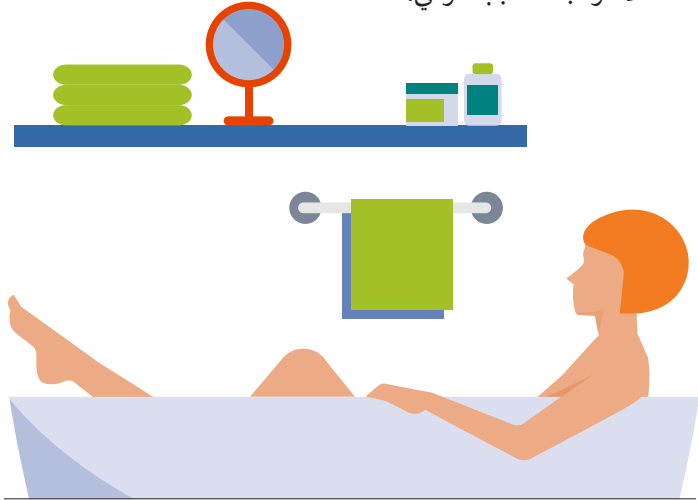


## په باثباته توګه فعالیت ترسره کړئ

په توده هوا کې په باثباته توګه فعالیت ترسره کړئ. ورو پې پیل کړئ او دې ته پام وکړئ چې تاسو څنګه احساس کوئ. که چېرې ستاسو د زړه ضربان لوړ وي، ستاسو ساه لنډه وي یا د کمزورۍ، مغشوش اوسېدلو یا پې هوښۍ احساس کوئ، نو ځان سیوري یا یخ ځای ته ورسوئ.

## په کور کې ځان یخ وساتئ

- هر څومره چې کولی شئ، د کور دننه او که چېرې امکان وي، په ایرکنډیشن لرونکې ځای کې پاتې شئ.
- که چېرې تاسو ایرکنډیشن نلرئ، نو عامه ځای ته لار شئ، لکه د پیروډ مرکز، کتابخانه یا د یخ اوسېدلو ځایي مرکز. په [srhd.org/cooling-center-locations](http://srhd.org/cooling-center-locations) کې موقعیتونه ومومئ.
- له یو یخ شاور یا لمبا سره ځان یخ کړئ.
- د تودو، درندو خوړو له خوړلو څخه ډډه وکړئ، دوی ستاسو د بدن د لا ګرمښت سبب ګرځي.



سرچینې:

"Tips for Preventing Heat-Related Illness," Centers for Disease Control and Prevention, updated August 16, 2022, <https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/heattips.html>.

Heat Stress – Hydration," National Institute for Occupational Safety and Health, Centers for Disease Control and Prevention, DHHS (NIOSH) Publication No. 2017-126, accessed May 23, 2023, <https://www.cdc.gov/niosh/mining/userfiles/works/pdfs/2017-126.pdf>.



## په ډېره اندازه مایعات وڅښئ

- کله چې هوا توده وي، ستاسو د فعالیت کچه په نظر کې نیولو څخه پرته، اړ یاست چې په ډېره کچه مایعات وڅښئ. یوه ښه عمومي قایده داده چې مخکې له دې چې تاسو تری شئ، مایعات وڅښئ.
- هغو څښاکو له څښلو څخه ډډه وکړئ چې الکول (شراب) یا په ډېره اندازه کافین یا قند (بوره) لري - دا ډول څښاک کولی شي ددې لامل وګرځي چې د بدن لا نور مایعات له لاسه ورکړئ.

## مالګه او منرالونه تعویض کړئ

کله چې خوله کېږئ، مالګه او منرالونه ستاسو له بدن څخه وځي. ستاسو بدن دې ته اړتیا لري. تاسو کولی شئ چې د مالګې او منرالونه ځای د کم قنده سپورټي څښاکو د څښلو په وسیله ډک کړئ.

## خپل ځان د لمر له وړانګو څخه وساتئ



- کم وزنه، روښانه رنګ لرونکي، آزاد کالي واغوندئ.
- یوه آزاده ګرده خوله په سر او د لمر عینکې په سترګو کړئ.
- بهر ته له تګ څخه 15 - 30 دقیقې مخکې د لمر کریم چې SPF 15 یا له دې لوړ لري، استعمال کړئ. "په پراخه کچه اغېزناک" (broad spectrum) یا "UVA/UVB" د لمر کریم وکاروئ. په هرو دوو ساعتونو کې یا که چېرې تاسو خوله کړي وي یا په اوبو کې یاست، له دې څخه ډېر ځلې پې بیا ځلې استعمال کړئ.

## له کور څخه د بهر فعالیتونو په اړه محتاط و اوسئ

- له کوره بهر خپل فعالیتونه د سهار او ماښام ساعتونو ته محدود کړئ.
- په یخو او سیوري لرونکو ځایونو کې په کثرت سره استراحت وکړئ ترڅو ستاسو بدن بیرته جوړ شي.
- د هغو فعالیتونو ترسره کول په پام کې ونیسئ چې له تاسو سره په یخ اوسېدلو کې مرسته کوي، لکه هغه فعالیتونه چې اوبه او لمبا پکې شامله وي.