



# Beat the Heat

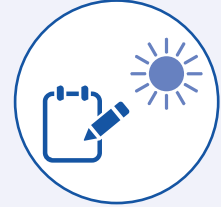
## Keep in touch



Look after yourself, older people and the young



Listen to the weather forecast and the news



Plan ahead to avoid the heat

## Keep well



Drink plenty of fluids and avoid excess alcohol



Dress appropriately for the weather



Slow down when it is hot

## Find somewhere cool



Know how to keep your home cool



Go indoors or outdoors, whichever feels cooler

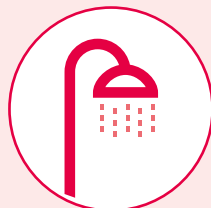


Cars get hot, avoid closed spaces

## Watch out



Be on the lookout for signs of heat related illness



Cool your skin with water, slow down and drink water



Stay safe when swimming



Get help. Call NHS 111 or in an emergency 999

**For more information go to [www.nhs.uk/heatwave](http://www.nhs.uk/heatwave)**

# ਗਰਮੀ ਤ ਖ਼ਬਰੇ

## ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖੋ



ਆਪਣਾ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ  
ਵਿਖਿਆਲ ਰੱਖੋ



ਮੌਸਮ ਦਾ ਹਾਲ ਅਤੇ ਖ਼ਬਰਾਂ  
ਸੁਣਦੇ ਰਹੋ



ਗਰਮੀ ਤ ਖ਼ਬਰ ਲਈ ਪਿਹਲਾਂ  
ਹੀ ਪਬੰਧ ਕਰੋ

## ਆਪਣੇ ਆਪ ਖ਼ਤਰਮਤ ਰੱਖੋ



ਵੱਧ ਤ ਵੱਧ ਕੱਛ ਨਾ ਕੱਛ ਪਦੇ ਰਹੋ, ਪਰ  
ਬਹੁਤੀ ਸ਼ਰਾਬ ਤ ਪਹੇਰਜੇ ਕਰੋ



ਮੌਸਮ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਕੱਪੜੇ ਪਿਹਨ



ਬਹੁਤੀ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਕੰਮ  
ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕਰੋ.

## ਠੰਢੀ ਜਗਾ ਲੱਭੋ



ਘਰ ਠੰਢਾ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ  
ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਵੋ

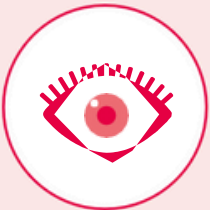


ਘਰ ਦੇ ਚਾਰੋਂ ਪਾਸਿਆਂ, ਚੌਥੇ ਵੀ ਠੰਢ  
ਹੋਵੇ, ਖੋ ਰਹੋ



ਕਾਰਾਂ ਜਲਦੀ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ,  
ਬੰਦ ਜਗਾ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਓ

## ਖ਼ਬਰਦਾਰ ਰਹੋ



ਗਰਮੀ ਸੰਬੰਧੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ  
ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਤੇ ਨਜ਼ਰ  
ਰੱਖੋ



ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਠੰਢਾ  
ਰੱਖੋ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕੰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ  
ਬਹੁਤਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ



ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਬਚ  
ਕੇ ਤਰੋ



ਮੱਦਦ ਮੰਗੋ। NHS 111 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ  
ਕਰੋ, ਜਾਂ ਗਰਮੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ 999  
ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ: [www.nhs.uk/heatwave](http://www.nhs.uk/heatwave)



UK Health  
Security  
Agency

# Pokonaj upał

## Utrzymuj kontakty



Dbaj o siebie, osoby starsze i dzieci



Słuchaj prognoz pogody i wiadomości



Planuj z wyprzedzeniem jak uniknąć upału

## Dbaj o samopoczucie



Pij dużo płynów i unikaj nadużywania alkoholu



Dostosuj strój do pogody



Zwolnij tempo, gdy jest gorąco

## Znajdź chłodne miejsce



Dowiedz się, jak schłodzić dom



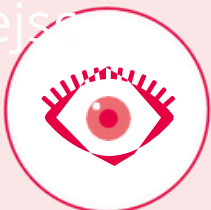
Przebywaj w domu lub poza nim, tam gdzie jest chłodniej



Samochody się nagrzewają; unikaj zamkniętych przestrzeni

## Miej się na baczności

miejsca



Zwracaj uwagę na objawy przegrzania organizmu



Schładzaj skórę wodą, zwolnij tempo i pij wodę



Uważaj na siebie w czasie pływania



Wezwij pomoc. Zadzwoń na 111 lub w nagłych wypadkach na 999

Więcej informacji na stronie [www.nhs.uk/heatwave](http://www.nhs.uk/heatwave)



UK Health  
Security  
Agency

# Învingeți canicula!

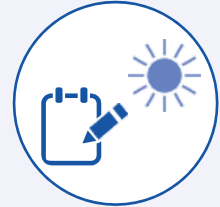
## Stați la curent și țineți legătura



Aveți grijă de dvs., de cei în vârstă, și de cei mici



Ascultați prognoza meteo și știrile



Planificați dinainte pentru a evita căldura

## Aveți grijă de sănătatea dvs.



Beți multe lichide și evitați consumul excesiv de alcool



Îmbrăcați-vă în mod adecvat vremii



Luați-o mai ușor când e cald

## Găsiți un loc răcoros



Aflați cum să aveți o locuință răcoasă

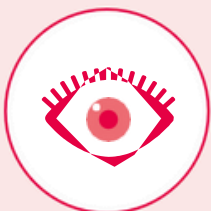


Stați înăuntru sau afară, acolo unde e mai răcoare



E cald în mașină – evitați spațiile închise

## Fiți vigilenți(ă)



Atenție la semnele unei afecțiuni asociate căldurii



Răcoriți-vă pielea cu apă, luați-o mai ușor, beți apă



Aveți grijă când înotați



Cereți ajutor – sunați NHS la 111, sau pentru urgențe la 999

Pentru mai multe informații vizitați [www.nhs.uk/heatwave](http://www.nhs.uk/heatwave)





UK Health  
Security  
Agency

# 炎夏消暑

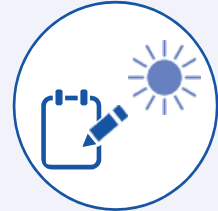
## 保持联系



照顾好自己、长者和小孩



留意天气预报和新闻



做好准备，预防炎热天气

## 注意保健



多喝水，避免过量饮酒



根据天气穿着合适衣服



天气炎热时放慢速度

## 找个阴凉地方避暑



知道如何让家里保持凉爽

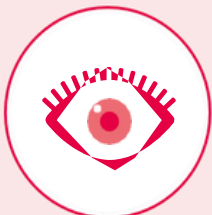


室内或室外，哪里凉快哪里待



车内变热，避免封闭空间

## 小心注意



留意因炎热产生的症状



用水降温时注意放慢速度并多喝水



游泳时注意安全



需要帮助请拨打NH S 111或在紧急情况下拨打999

如需了解更多信息，请访问[www.nhs.uk/heatwave](http://www.nhs.uk/heatwave)

