



د دوپي موسم د خونديتوب عمومي لارښوونې

- روښانه رنگ لرونکي، نري جامې پر تن کړئ په
- زياتې اوبه وڅښئ
- کوم کې چې هوا په اسانۍ سره جريان پيدا کولای شي.
- د لمر څخه مخنيوی وکړئ
- د لمر مخنيوي نيونکي وکاروئ
- د ورځې د يخي برخې په دوران کې د بهر له
- يواځې په هغه ځايونو کې لامبو ووهئ چې محفوظه وي.
- فعاليتونو څخه لذت واخلي.

هيڅکله يو ماشوم په گرم موټر کې مه پرېږدئ!

ور اندي له دې څخه چې د تودوخې څپې څرگندې شي بايد امادگي ولرئ! د تودوخې اړوند تېونو څخه خبر اوسئ

د تودوخې ضربه هغه وخت واقع کېږي کله چې ستاسو بدن نور نشي کولای چې خپله تودوخه کنټرول کړي. دا کولای شي د 10-15 دقيقو کې تر 106°F پورې لوړه شي او کولای شي دايمي معيوبيت يا مړينه رامنځته کړي. په نښو نښانو کې شاملې دي:

- ناڅاپي حمله
- د بدن ډيره زياته تودوخه
- تود، وچ پوستکي يا زياته خوله
- د تودوخې سترېا د زيات اندازه مالگې او اوبو د لاسه ورکولو سره، په عام ډول د دوامداره خوله کولو په واسطه واقع کېږي. معمولا زاره، هغه اشخاص چې د لوړ فشار ناروغي لري، او هغه اشخاص چې په گرم او تود چاپيريال کې کار کوي متاثره کوي. په نښو نښانو کې شاملې دي:

- زياته خوله کول
- د بدن زياته شوې تودوخه
- د تشو بولو کميدل
- ضعيفوالی
- خفگان
- تنده
- سر درد
- د زړه بدوالی
- پرکالتوب

د تودوخې د ټپي کيدو لومړنۍ مرستې:

- د عاجلې روغتيايي پاملرنې په صورت کې 911 سره اړيکه ونيسئ.
- بې هوښه شخص ته اوبه مه ورکوئ.
- د عاجلو روغتيايي خدماتو تر رارسيدو پورې بايد د نوموړي شخص سره پاتې شئ.
- نوموړی شخص سيوري، يخي ساچې ته انتقال کړئ او بهرنۍ جامې ترې وباسئ.
- نوموړی شخص ژر تر ژره يخ کړئ:

○ د امکان په صورت کې يخي اوبه يا يخ حمام.

○ پوستکي لوند کړئ

○ په پوستکي، سر، غاړه، بغلونو، او ملا باندې لنده يخه ټوټه واچوئ

○ ټوټه د يخو اوبو په واسطه لمده کړئ

ستاسو د کور شاوخوا خونديتوب

- کړکې د پردو يا نورو سيوري کورونکو پواسطه پوښ کړئ
- د يخي هوا لپاره اير کنديشن ايار کړئ
- د هوا د دوران لپاره برقي پکي استعمال کړئ



- د کارولو پر وخت د کريل څارنه وکړئ
- هيڅکله د کور دننه کريل مه کوئ
- کريل په ازاده ساحه کې ترسره کړئ، د کور څخه لرې، د ونو په ښاخونو کې او يا هر هغه څه چې اور اخيستلای شي.