



شرکت سهامی برق منطقه ای خوزستان  
(استانهای خوزستان و کهگیلویه و بویراحمد)

# گرم‌آزدگی را جدی بگیریم!

• قبل از احساس تشنگی، آب خنک بنوشیم.

• از انجام فعالیت های بدنی شدید خودداری کنیم.

• مراقب سالمندان باشیم و در ساعات اوج گرما از خروج آن ها از منزل جلوگیری نمائیم.

• به محل های خنک و سرپوشیده مانند: مسجد، مغازه، پاساژ و... برویم.

• در ساعات اوج گرما در منزل بمانیم و در صورت نیاز به خروج از منزل، لباس های گشاد، نازک، رنگ روشن پوشیده و از کلاه لبه دار استفاده کنیم.

• برای خنک کردن بدن از پنکه، کولر یا تهویه مطبوع استفاده نمائیم.

• در صورت خروج از منزل در ساعات اوج گرما، از حوله یا پارچه ای مرطوب برای خنک کردن سر و بدن استفاده کنیم.



در صورت احساس سرگیجه، رنگ پریدگی، استفراغ، تهوع و تنگی نفس فوراً به نزدیکترین واحد درمانی مراجعه کنید.