

LET'S
BEAT
THE

HEAT



Kun preparat!

**Informa ruġiek dwar is-sintomi
tas-sħana qawwija fuq saħħtek.**

Is-sħana qawwija tas-sajf hija iktar perikoluża għal
ħaddiema li jaħdmu fuq barra, l-anzjani, persuni tqal,
it-tfal u dawk li jbatu minn mard kroniku.



'Heat stroke'
tista' toqtlok
jew tikkawżalek
dizabiltà.
Ċempel 112.

'HEAT EXHAUSTION'

SINTOMI TA' 'HEAT EXHAUSTION'

- Uġiġħ ta' ras
- Sturdament
- Tegħreq b'mod eċċessiv
- Uġiġħ fil-muskoli
- Thossok imdardar
jew tirremetti



X'GHANDEK TAGHMEL:

- Ċempel għal parir mediku fuq 21231 231
- Sib post għall-frisk
- Ilbes ħwejjeġ inqas issikkati miegħek
- Ixrob l-ilma ftit ftit

'HEAT STROKE'

SINTOMI TA' 'HEAT STROKE'

- Ikollok il-ġilda xotta, taħraq jew ħamra
- Thossok konfuż
- Qalbek tħabbat ħafna u bil-għaġla
- Thoss uġiġħ ta' ras qawwija
- Ikollok temperatura ta' 'l fuq minn
40°C (104°F)
- Tintilef minn sensik

X'GHANDEK TAGHMEL:

- Ċempel 112
- Ressaq il-persuna f'post frisk
- Applika ilma kiesaħ fuq wara
tal-għonq.



GVVERN TA' MALTA
MINISTERU GĦAS-SAĦĦA
U L-ANZJANITÀ ATTIVA



**BEAT THE
HEAT**



Direttorat għall-Promozzjoni
tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard