



Ibqa' frisk, infurmat, u ixrob spiss.

Suggerimenti biex tiehu hsieb sahtek:



Oqghod ġewwa u f'post frisk matul l-aktar ħinijiet sħan tal-ġurnata (11am - 4pm).



Żomm id-dar tiegħek friska billi tagħlaq it-twieqi u l-purtieri matul il-ġum u tiftaħhom bil-lejl.



Ilbes ilbies ħafif, imxi fid-dell u ilbes kappell meta tkun fuq barra.



Ixrob ħafna ilma anke jekk m'għandekx għatx. Gorr miegħek fl-ixkun ilma kiesaħ meta toħroġ.



Evita xarbiet biz-zokkor, alkoħol u kafeina.



Kul ikliet idratanti u ħfief eż. insalati u frott.



Ippjana l-attività fizika għall-aktar parti bierda tal-ġurnata eż. kmieni filgħodu jew tard filgħaxija, jew aghmel eżerċizzju ġewwa f'kamra bl-arja kundizzjonata.



Fittex parir mediku jekk tesperjenza xi sintomi relatati mas-sħana bħal sturdament, ħafna għaraq, dardir, rimettar, żieda fir-rata tal-qalb jew bugħawwieġ.

Dejjem ara li tistaqsi lil individwi vulnerabbli dwar kif inhuma, bħall-anzjani jew dawk b'kundizzjonijiet kroniċi. Jekk tinsab f'riskju inti stess, sib lil xi ħadd li jista' jiġi jarak regolarment, speċjalment waqt mewġa ta' sħana, u ara li jaqbel li jiehu din ir-responsabbiltà.

Fittex parir personalizzat mit-tabib tiegħek jekk qed tgħix b'marda kronika.

Ċempel fuq **21 231 231** għal pariri dwar is-saħħa u s-sħana.

Ċempel lin-**Numru ta' Emergenza 112** f'każijiet ta' heat stroke jew kundizzjonijiet ohra marbuta mas-sħana (aċċessjonijiet, aġitazzjoni, letargija, polz mgħaġġel, nifs dgħajjed u mgħaġġel)

Għal iktar informazzjoni ġenerali dwar l-effett tas-sħana fuq is-saħħa, żur hpd.gov.mt