

LET'S BEAT THE HEAT

Kun preparat! Informa ruhek dwar l-effetti tas-sħana qawwija fuq saħħtek.

Is-sħana qawwija tas-sajf hija iktar perikoluża għal haddiema li jaħdmu fuq barra, dawk waqt it-tqala, anzjani, tfal, kif ukoll għal dawk li jbatu minn mard kroniku.

HEAT EXHAUSTION

SINTOMI:

- Uġiġħ ta' ras
- Sturdament
- Għaraq eċċessiv
- Uġiġħ fil-muskoli
- Dardir jew rimettar

X'GħANDEK TAGHMEL:

- Ċempel għal parir mediku fuq 21 231 231
- Mur f'post frisk
- Ilbes ħwejjeġ inqas issikkati miegħek
- Ixrob l-ilma ftit ftit



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

HEAT STROKE

SINTOMI:

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

KIF TGHIN PERSUNA LI TKUN QED ISSOFRI MINN DAWN IS-SINTOMI:

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



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



BEAT THE
HEAT



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