

LET'S BEAT THE HEAT

Kun preparat! Informa ruħek dwar l-effetti tas-ṣħana qawwija fuq saħħtek.

Is-ṣħana qawwija tas-sajf hija iktar perikoluža għal ħaddiema li jaħdmu fuq barra, dawk waqt it-tqala, anzjani, tħfal, 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'GHANDEK TAGHMEL:

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



Heat stroke tista'
toqtlok jew
tikkawżalek diżabiltà.
Čempel 112.

HEAT STROKE

SINTOMI:

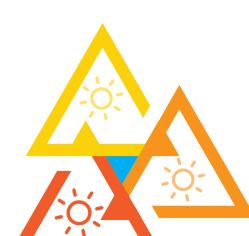
- Ikollok il-ġilda xotta, taħraq jew ħamra
- Thossok konfuż
- Qalbek thabbat ħafna
- Thoss uġiġħ ta' ras qawwija
- Ikollok temperatura ta' 'I fuq minn 40°C (104°F)
- Tintilef minn sensik

KIF TGħIN PERSUNA LI TKUN QED IS-SOFRI MINN DAWN IS-SINTOMI:

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



GVERN TA' MALTA
MINISTERU ĠHAS-SAĦHA
U L-ANZJANITÀ ATTIVA



BEAT THE
HEAT



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