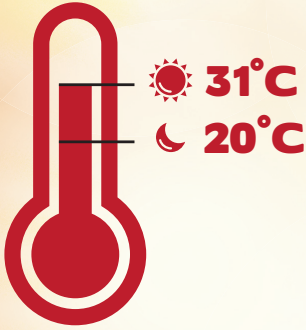


Sıcağı Yenin

Sıcaklık ve nem yüksek olduğunda, vücudumuzun serin kalması ve aşırı ısınmaması zor olabilir. Aşırı sıcak havalar, ısıya bağlı hastalıklara ve bazı durumlarda ölüme neden olabilir.

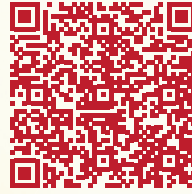


Kanada Çevre ve İklim Değişikliği Bakanlığı, aşağıdaki hava sıcakları durumlarında Ottawa için sıcaklık uyarıları yayınlar:

- En az iki gün boyunca gündüz sıcaklığı 31°C veya daha yüksekse, ve gece sıcaklığı 20°C'den daha serin değilse; VEYA
- En az iki gün boyunca Nemlilik düzeyi 40 ise.



Sıcaklık ve diğer aşırı hava durumlarında telefonunuzdan doğru uyarı almak için WeatherCAN uygulamasını edinin. [Şimdi indirin!](#)



WeatherCAN uygulaması hakkında daha fazla bilgi edinmek için QR kodunu kullanın.

canada.ca/weathercan

Sıcaklık uyarıları, herkesin daha fazla önlem alması gerektiği anlamına gelir. Sıcaktan hastalanma riski daha da yüksek olan insanlar arasında bebekler ve yaşlılar bulunur; hamile insanlar; açık havada çalışanlar veya egzersiz yapanlar; sağlık sorunları olanlar; evsizler; ve klimaya erişimi olmayan insanlar. Özellikle sıcaklık uyarısı sırasında serin kalma zorluğu yaşayanlarla iletişimde kalmak ve serin kalmanın yollarını önceden planlamak önemlidir.

Aşağıdaki halk tesislerin açılış tarihleri, yerleri, ve hizmet saatleri için Ottawa Şehri web sitesini [Ottawa.ca](https://ottawa.ca), fadresinde ziyaret edin:

- [Sıçrama ve sığ havuzlar, plajlar, açık ve kapalı yüzme havuzları](#)
- [Parklar ve yeşil alanlar](#)
- [Ottawa Halk Kütüphanesi mevcut şube hizmetleri](#)
- [Toplum merkezleri](#)

Sıcak havalarda kendinizi koruyun ve başkalarına yardım edin

- **Bol su için** ve alkol ve kafeinden kaçınin.
- **Yoğun açık hava aktivitelerinden kaçınin.**
- Dışarıda olduğunuzda **şapka, hafif ve bol giysiler giyin**, güneş kremi surun, ve güneş gözlüğü takin.
- Evinizden çıkarken güneşten korunmak için bir **şemsiye ve su getirin**, özellikle disarda veya sırada beklemeniz gerekirse.
- Mümkün olduğunda kütüphane, alışveriş merkezi, müze ve sinema gibi **klimalı alanlarda serinleyin.**
- Gölgede, bir park ta veya bir yeşil alanda serinleyin.
- **Vantilatör kullanın** ve cildinizi suyla ıslatın.
- **Soğuk banyoları ve duşları** gerektiği kadar sık alın veya ellerinizi ve ayaklarınızı serin suya batırın.
- **Çocuğunuzun işaretlerine göre emzirin** ve emziriyorsanız bol su için. Sıcak havalarda çocukları güvende tutma konusunda daha fazla bilgi için ParentingInOttawa.ca fadresindeki Ottawa'da Ebeveynlik web sitemizi ziyaret edin.
- **Evinizi serin tutmak için** güneş tarafına bakan pencerelerin perdelerini ve panjurları kapatın.
- Geceleri, disarisi evin içerisinden daha serin olduğunda, **pencereleri açın**; sabahları daha sıcak hava gelmeden pencereleri kapatın.
- Evin icindeki sıcak havanın dışarı cikmasi ve/veya serin dış havayı içeri almak için **geceleri vantilatör kullanın.**
- **İlaç kullanıyorsanız doktorunuzla, hemşirenizle veya eczacınızla konuşun**, çünkü bazı ilaçlar vücut sıcaklığını kontrol etmeyi zorlaştırabilir.
- **Cevrenizdeki insanlar ile irtibat ta kalın özellikle de sıcak havayla başa çıkmakta zorlanabilecek ve yalnız yaşayan insanlarla.** Onları düzenli olarak kontrol edin.
- Sıcakta maske takan ve fiziksel efor sarf eden kişiler için, maske daha fazla çaba harcamayı gerektirebilir. İş yoğunluğunu ve hacmini azaltmak, ve daha sık dinlenme ve soğuma molaları gerekebilir. Eger sizi sıcağa maruz bırakacak iş talepleri ile karşılaşırsanız sağlık ihtiyaçlarınızı işvereninizle konuşun.

Daha fazla bilgi için web sitemizi ziyaret edin: OttawaPublicHealth.ca/BeatTheHeat.