



# گرمي ته ماته ورکړی

## اړیکه کي اوسئ



د خپل خان، زړو خلکو او کوچنیانو  
خیال وساتئ.



د هوا وړاندویني او خبرونه  
واورئ.



د تودوخي څخه د مخنیوي  
لپاره له وړاندې پلان

## خان روغ وساتئ



ډیر مایعات وڅښئ او له ډیرو الکولو  
څخه ډډه وکړئ.



د هوا سره مناسبې جامې  
واغونډئ.



کله چې هوا گرمه  
وي نو ورو شئ.

## د خان لپاره یو یخ های ومومئ



پوه شئ چې څنگه خپل کور  
یخ وساتئ.

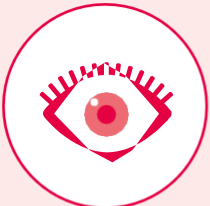


هر چپرې چې احساس د یخني  
کوي، د کور دننه یا بهر، هماغلته



موټران گرمپري، د بندو  
خایونو څخه خان وساتئ.

## پام کوه



د تودوخي اړوندو ناروغ  
نښو په لټه کي اوسئ.



خپل بدن په اوبو یخ کړئ، ورو  
شئ او اوبه وڅښئ.



د لامبو وهلو په وخت  
کي خپل خان



د روغتیا اداري ۱۱۱ یا  
بېرني شمېرې ۹۹۹ ته  
زنګ ووهئ او مرسته تر

د نور معلوماتو لپاره دلته ولاړ شئ [www.nhs.uk/heatwave](http://www.nhs.uk/heatwave)