



بەسەر گەرمادا زال بېه.

پەيوەندىمان پىۋە بکە.



ئاگاتان لەخۆتان بىت، كەسانى
گەورەسأل و گەنجان.



گوئى لە راپۆرتى ئاوههوا و
ههوالهكان بگره.



پىشتر خۆت ناماده بکە بۆ خۆ دورە
پەريز گرتن لە گەرماکە.

بە تەندروستى باش بىنەرەوه.



شلەمەنى زۆر بخۆرەوه و خۆت لە خواردنهوهى
زۆرى ئەلکھول بەدور بگره.



جلوبەرگى رىکوپىک بەگویرهى
کەشو ههواکە لەبەر بکە.



هيواش بەرەوه
کاتىک کە گەرمە.

شوينىكى فىنک بدۆزەرەوه.



بزانە چۆن مالهکەت بە
فینكى دەهیلایتهوه.

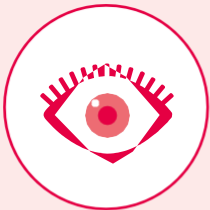


برۆ ژورەوه يان دەرەوه، هەر
کاميان فینکتر ديار بوو.



ئۆتومبىلهکانەکان گەرم دەبن، خۆت لە
شوينى داخراو بپاريزه.

چاودىرى دەوروبەرت بکە.



هەميشه وريا و چاوکراوه بە بۆ
نیشانەکانى ئەو نەخۆشيانەى کە
پەيوەندىدارن بە گەرمەوه.



پىستت بە ئاو فینک بکەرەوه،
هيواش بەرەوه و ئاو بخۆرەوه.



بە سەلامەتى بىنەرەوه
لەکاتى مەلەکردندا.



يارمەتى بەدەست بېنە.
تەلەفون بۆ نین نىچ نىس
NHS 111 بکە يان

www.nhs.uk/heatwave بۆ زانیاری زیاتر، بچۆرە سەر: