

እንደቀዘቀዙ ይቆዩ፣ ፊሊ

ከቤት ውጪ ሆነው ለሚሰሩ ሰዎች የሚሆን መረጃ



የሙቀት ድካም ምልክቶችን ያስተውሉ፡- ከባድ ላብ፣ መፍዘዝ፣ ማቅለሽለ፣ የጡንቻ ህመም።



ፈሳሽ ይውሰዱ፣ ቀኑን ሙሉ እና አስቀድሞ ባለው ቀን ብዙ ፈሳሾችን ይጠጡ።



ይቀዝቅዙ፡- በአየር ማቀዝቀዣ ወይም በመጠለያ ቦታ እረፍት ያድርጉ።

ይህን ያውቁ ኖሯል?

- አንድ ሞቃት ቀን ብዙ የጤና ችግሮችን ሊያስከትል ይችላል፣ ነገር ግን ተከታታይ ብዙ ሞቃታማ ቀናት በጣም ከፍተኛ አደጋ ያስከትላሉ።
- በጣም ሞቃታማ በሆነው የቀኑ ክፍል፣ ማለትም ከጠዋቱ 10 ሰዓት - ማታ 2 ሰዓት፣ ከባድ እንቅስቃሴን ማስወገድ ተመራጭ ነው። በሞቃታማ የአየር ንብረት ከቤት ውጪ መስራት ግዴታ ከሆነ፣ በጥላማ ቦታ ለመስራት ይሞክሩ እና በዣንጥላ ወይም በኬንዳ ጥላማ ቦታ ይፍጠሩ።
- የጸሃይ ቃጠሎዎች የሰውነት ሙቀትን ሊጨምሩ እንዲሁም ሰውነትዎ መረጋጋት እንዲከብደው ሊያደርጉ ይችላሉ። በጥቅሉ ላይ እንደተመለከተው የጸሃይ መከላከያ ያድርጉ እንዲሁም እንደገና ይጠቀሙ።
- በሞቃታማ ቀናት ውስጥ ሰውነታችን ብዙ ውሃ ሊያጣ ይችላል። ከሁልጊዜው በተለየ ብዙ ፈሳሽ መጠጣት ሊያስፈልግዎት ይችላል። በሞቃታማ የአየር ሁኔታ ውስጥ ከመሆንዎ አንድ ቀን አስቀድመው ብዙ ፈሳሽ ይጠጡ እንዲሁም በሞቃታማ የአየር ሁኔታ ውስጥ እያሉ ባይጠማዎትም እንኳን ፈሳሾችን ይጠጡ። ውሃ፣ የተፈጥሮ ፍራፍሬ ጭማቂ ወይም ሃይል የሚሰጡ መጠጦች ጥሩ ናቸው። ጣፋጭ መጠጦችን ወይም ካፊን ያላቸውን መጠጦች ለማስወገድ ይሞክሩ።

የመረጃ ምንጮች

የ OSHA-NIOSH የሙቀት ደህንነት መሳሪያ መተግበሪያን ያውርዱ

አስቀድመው ያቅዱ እንዲሁም ነጻ የሙቀት እና የአየር ንብረት ማስጠንቀቂያዎችን ከ @PhilaOEM በቀጥታ በስልክዎ ያግኙ። ለመመዘዥን READYPHILA ብለው ወደ 888-777 የጽሁፍ መልዕክት ይላኩ።

የ PCA ነጻ የሙቀት መስመር፡- 215-765-9040 የጤና ደህንነት ምክሮችን እና የመረጃ ምንጮችን ከሰለጠኑ ነርሶች ያግኙ።

ለተጨማሪ ከሙቀት ጋር የተገናኙ የመረጃ ምንጮች፣ ወይም በአቅራቢያዎ ያለ የማቀዝቀዣ ማዕከል ለማግኘት ወደ 3-1-1 ይደውሉ ወይም bit.ly/PhillyHeatEmergency ን ይጎብኙ