የበጋ ሙቀት እውነታ ወረቀቶች

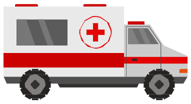
Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

እንደቀዘቀዙ ይቆዩ፣ ፊሊ

በዕድሜ ለገፉ አዋቂዎች የሚሆን መረጃ

እንደቀዘቀዙ ይቆዩ። የአየር ማቀዝቀዣ ባላቸው ቦታዎች ውስጥ ጊዜ ያሳልፉ።

ጓደኛዎ ወይም ጎረቤትዎ እርስዎን መከታተላቸውን እንደሚያውቁ ያረጋግጡ።



የጤነኛነት ስሜት ካልተሰማዎት የህክምና እንክብካቤ ይፈልጉ።

ይህን ያውቁ ኖሯል?

- አንድ ሞቃት ቀን ብዙ የጤና ችግሮችን ሊያስከትል ይችላል፣ ነገር ግን ተከታታይ ብዙ ሞቃታማ ቀናት በጣም ከፍተኛ አደጋ ያስከትላሉ።
- ስር የሰደዱ የህክምና ችግሮች እና አንዳንድ መድሃኒቶች በሰውነት ሙቀትን እና ላብን በሚገባ የመቆጣጠር አቅም ላይ ተጽዕኖ ሊኖራቸው ይችላል። የጤነኛነት ስሜት ካልተሰማዎት አስቀድመው ሃኪምዎን ያነጋግሩ እንዲሁም በጊዜ እርዳታ ይፈልጉ።
- በሞቃታማ የአየር ሁኔታ የመንቀሳቀስ ችግሮች ሊባባሱ ይችላሉ፣ ሙቀት በሚኖርበት ጊዜየአየር ማቀዝቀዣ ወዳለባቸው ቦታዎች ለመሄድ የበለጠ አስቸጋሪ ያደርገዋል። ለመጓጓዣ አገልግሎቶች **CCT (215) 580-7700** ን ያነጋግሩ።
- ብቻቸውን የሚኖሩ ሰዎች ከፍተኛ የመጠቃት ዕድል አላቸው። የሚወዷቸውን ሰዎች ለመጎብኘት አስቀድመው እቅድ ያውጡ እርስዎንም እንዲጎበኙዎት ይጠይቋቸው።

የመረጃ ምንጮች

የፍጆታ እርዳታ

USEF: የፍጆታ ስጦታ ፕሮግራም ለበለጠ መረጃ ወደ **215.814.6837** ይደውሉ

አስቀድመው ያቅዱ እንዲሁም ነጻ የሙቀት እና የአየር ንብረት ማስጠንቀቂያዎችን ከ **@PhilaOEM** በቀጥታ በስልክዎ ያግኙ። ለመመዝገብ **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 www.phila.gov/heat ን ይጎብኙ

እንደቀዘቀዙ ይቆዩ፣ ፊሊ

ከቤት ውጪ ሆነው ለሚሰሩ ሰዎች የሚሆን መረጃ

የሙቀት ድካም ምልክቶችን ያስተውሉ፦ ከባድ ላብ፣ መፍዘዝ፣ ማቅለሽለሽ፣ 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 ሰአት - ማታ 2 ሰአት፣ ከባድ እንቅስቃሴን ማስወገድ ተመራጭ ነው። በሞቃታማ የአየር ንብረት ከቤት ውጪ መስራትዎ ግዴታ ከሆነ፣ በጥላማ ቦታ ለመስራት ይሞክሩ እና በጥንትላ ወይም በኬንዳ ጥላማ ቦታ ይፍጠሩ።
- የጸሃይ ቃጠሎዎች የሰውነት ሙቀትዎን 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 ካፌን 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። ለመመዝገብ **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 www.phila.gov/heat ን ይጎብኙ