ከሙቀት ጋር የተያያዘ ህመም

በሙቀት የተነሳ መድከም

ምልክቶች፡-

- በከባዱ ማላብ
- ራስ ምታት
- መድከም፣ መዝለፍለፍ፣ ማዞር
- ማቅለሽለሽ ወይም ማስታወክ

ምን ማድረግ አለብዎት፡-

- ምልክቶቹ ከአንድ ሰዓት በላይ ከቆዩ ለሐኪም ይደውሉ
- አየር ማቀዝቀዣ ወዳለበት ቦታ ይሂዱ
- ቀዝቃዛ ውሃ ይጠጡ
- ቀዝቃዛ ሻወር ይውሰዱ

በሙቀት የተነሳ የሚከሰት ስትሮክ

ምልክቶች፡-

- በጣም ከፍተኛ የሰውነት ሙቀት
- ግራ መጋባት
- የሚወጋ ራስ ምታት
- ማቅለሽለሽ
- ራስን መሳት

በሙቀት የተነሳ የሚከሰት ስትሮክ ድንገተኛ አደጋ ነው። አንድ ሰው እነዚህን ምልክቶች ካሳየ ወደ 911 ይደውሉ።

ለሞቃት ቀናት በቤት ውስጥ ይዘጋጁ

የፍጆታ ድንገተኛ አገልግሎቶች ፈንድ (Utility Emergency Services Fund፣ UESF)
Front Door Benefits Access Center
ስለግዛት እና ፌዴራል ጥቅማጥቅሞች ይረዱ እና ይመዝገቡ።
215-814-6845 — BAC@uesfacts.org

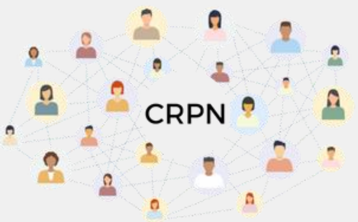
የፍጆታ አገልግሎት እርዳታ ፕሮግራም
የፍጆታ አገልግሎቶች አደጋ ላይ ከሆኑ ወይም ከተቋረጡ።
215-814-6837 — utility@uesfacts.org

የበለጠ የሙቀት መረጃ በ **phila.gov/heat**።

ከእኛ ጋር ይገናኙ!

የማህበረሰብ ምላሽ አጋር አውታረ መረብ
ከቤተሰብ፣ ከጓደኞች እና ከጎረቤቶች ጋር የሚያጋሩት አስፈላጊ የህዝብ ጤና መረጃ ያግኙ።

bit.ly/CRPNnewsletters



ሙቀቱን ያሸንፉት!

በዚህ የበጋ ወቅት Philly ውስጥ ቀዝቀዝ ብሎ ለመቆየት የሚረዱ አስፈላጊ ምክሮች

Department of Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

አደጋ ላይ ያሉት እነማን ናቸው?

በጣም ሞቃት የአየር ሁኔታ ለሁሉም ሰው አደገኛ ነው።

አንዳንድ ሰዎች የመታመም ዕድላቸው ከፍተኛ ነው፦

- 65 ዓመት እና ከዛ በላይ የሆኑ አዋቂዎች
- ጨቅላ ህጻናት እና ትንንሽ ልጆች
- ሥር የሰደደ የጤና እክል ያለባቸው ሰዎች (እንደ የስኳር በሽታ ወይም የልብ ህመም)
- ቤት እጦት ያጋጠማቸው ሰዎች
- ውጭ ወይም አየር ማቀዝቀዣ በሌለበት የሚሰሩ ሰዎች
- አትሌቶች

ሞቃትና እርጥበት አዘል የአየር ሁኔታ የአየር ጥራትንም ሊቀንስ ይችላል። እንደ አስም ያለ የመተንፈሻ አካላት ችግር ካለብዎ፣ ከቤት ውጭ የሚያሳልፉትን ጊዜ መገደብ ሊያስፈልግዎ ይችላል።

ፊላደልፊያ የአረጋውያን ኮርፖሬሽን (Philadelphia Corporation for Aging፣ PCA) የሙቀት መስመር

የሙቀት ድንገተኛ አደጋ በሚታወጅበት ጊዜ ከሰለጠኑ ነርሶች የሚሰጡ የሙቀት ደህንነት ምክሮች እና መረጃዎች። ወደ **215-765-9040** ይደውሉ።

ምን ማድረግ ይችላሉ

ወቅታዊ መረጃን ያግኙ

- ከPhilaOEM ነፃ የሙቀትና የአደጋ ማስጠንቀቂያዎችን በቀጥታ ወደ ስልክዎ ያግኙ። ለመመዝገብ **READYPHILA** ብለው በመጻፍ ወደ **888-777** ይላኩ።
- ስለ አካባቢው የአየር ሁኔታ እና የአየር ጥራት መረጃ ያግኙ።

እንደቀዘቀዙ ይቆዩ

- የአየር ማቀዝቀዣ ባለበት ቦታ ውስጥ ይቆዩ።
- ቀጥተኛ የፀሐይ ብርሃንን ያስወግዱ።
- ቀላልና ፈታ ያሉ ልብሶችን ይልበሱ።

በቂ ውሃ ይጠጡ

- ብዙ ውሃ፣ የፍራፍሬ ጭማቂ እና ሌሎች ፈሳሾችን ይጠጡ።
- አልኮልን፣ ካፌን እና ስኳር የበዛባቸውን መጠጦች ያስወግዱ።

የሌሎች ሰዎችን ደህንነት ይከታተሉ

- ዕድሜያቸው የገፉ አዋቂዎችን እና ከቤት መውጣት የማይችሉ ጎረቤቶችን ይጎብኙ።
- እርዳታ የሚያስፈልገው ቤት የሌለውን ሰው ካዩ፣ ወደ ሚከተለው ቁጥር ይደውሉ **215-232-1984**።

አንድ ሰው የህክምና ድንገተኛ አደጋ እያጋጠመው እንደሆነ ካሰቡ፣ ወደ 911 ይደውሉ።

የከተማ አገልግሎቶች

የማቀዝቀዣ ማዕከሎች

በሙቀት ድንገተኛ አደጋዎች ወቅት ሙቀትን ለመሸሽ እና በአየር ማቀዝቀዣ ለመቆየት የሚረዱ ቦታዎች። በአካባቢዎ የማቀዝቀዣ ማዕከልን ለማግኘት በ**3-1-1** ይደውሉ ወይም bit.ly/PHLHeatSafety ይጎብኙ።

ስፕሬይ ግራውንድስ (Spray Grounds)

በዚህ በጋ በውሃ ለመደሰት ነፃ፣ አዝናኝ እና አስተማማኝ መንገድ—እና Philly ከ90 በላይ የሚሆኑት አሏት! በአቅራቢያዎ ያለውን ለማግኘት የሚከተለውን ድህረ-ገጹን ይጎብኙ bit.ly/SpraygroundFinder።

የህዝብ መዋኛ ገንዳዎች

መዋኛ ገንዳዎች ሙቀትን ለመቀነስ፣ ለመዝናናት እና ንቁ ለመሆን ጥሩ መንገድ ናቸው።
የመዋኛ ገንዳዎች የሚከፈቱበት ቀናትን ለማየት bit.ly/PublicPoolFinder ይጎብኙ።

የመጫወቻ ጎዳናዎች

በየሳምንቱ የስራ ቀን በበጋ ወቅት መንገድዎ ተዘግቶ ለህፃናት ነፃ ምግብ ለማቅረብ እና ከቤት ውጭ እንዲጫወቱ ያስችላቸዋል።
የመጫወቻ ጎዳና ለመሆን ያመልክቱ! በ **215-685-2719** ይደውሉ ወይም **bit.ly/PHLPlaystreets** ይጎብኙ።