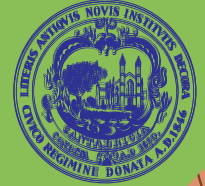


በከፍተኛ ሙቀት ጊዜ እንዴት

መቀዝቀዝ እንደሚቻል



ከፍተኛ ሙቀት ለረጅም ጊዜ የሚቆይ በጣም ሞቃታማ የአየር ሁኔታ ነው። ይህም ከፍተኛ እርጥበትን ሊያካትት ይችላል። በ Massachusetts፣ ለሶስት ወይም ከዚያ በላይ ተከታታይ ቀናት ከ90°F ፋራናይት ወይም ከ32.2°C ሴንቲ ግሬድ በላይ ሲሆን “የሙቀት ማዕበል” ተብሎ ይገለጻል። በ Cambridge ከተማ የሙቀት ድንገተኛ አደጋ ሲከሰት፣ የሚከተለው መረጃ በአስቸጋሪ ሁኔታዎች ውስጥ ደህንነትዎን ለመጠበቅ ይረዳዎታል።



የሙቀት-ነክ በሽታዎች ምልክቶች ምንድናቸው?

ሞቃታማ የአየር ጠባይ እና ከፍተኛ ሙቀት ለሕይወት አስፋፊ የሆነ በሽታ ሊያስከትል ይችላል። ምልክቶቹ የሚከተሉትን ሊያካትቱ ይችላሉ፡- ራስ ምታት፣ መፍዘዝ፣ ማቅለሽለሽ፣ ግራ መጋባት፣ ቁርጠት፣ ከፍተኛ የሰውነት ሙቀት፣ ፈጣን የልብ ምት፣ ከባድ ላብ፣ ቀዝቃዛ እና clammy skin (የቆዳ መላሸቅ)፣ ወይም የጡንቻ ህመም። እነዚህ ምልክቶች ካጋጠምዎት የሕክምና ዕርዳታ ይፈልጉ፣ ወደ ቀዝቃዛ ቦታ ይሂዱ እና የ CDC ምክሮችን ይከተሉ።

ከሙቀት ጋር ለተያያዙ በሽታዎች የተጋለጠ ማነው?

ሁሉም ሰው ለሙቀት-ነክ በሽታዎች ተጋላጭ ቢሆንም፣ የሚከተሉት ሰዎች ለበለጠ አደጋ ተጋላጭ ናቸው፡-

- ዕድሜያቸው 65 እና ከዚያ በላይ የሆኑ፣ ከሁለት አመት በታች የሆኑ፣ ነብሶ-ጡር ወይም በህክምና ላይ ያሉ ሰዎች።
- ከቤት ውጭ የሚሰሩ ወይም ከቤት ውጭ ብዙ ጊዜ የሚያሳልፉ እንደ አትሌቶች ያሉ ሰዎች።
- የመኖሪያ ቤት የሌላቸው ሰዎች፣ አረጋውያንን ጨምሮ ከሌሎች ተገልለው የሚኖሩ ሰዎች።
- አንዳንድ መድሃኒቶችን የሚወስዱ ሰዎች።
- ከመጠን በላይ ወፍራም እና ወፍራም የሆኑ ሰዎች።

በከፍተኛ ሙቀት ወቅት እንዴት እራሴን አቀዘቅዛለሁ?

በቤት ውስጥም ይሁን ውጭ፣ የሚከተሉትን ሐሳቦች በመጥቀም ቀዝቀዝ ማለት አስፈላጊ ነው፡-

- ከቤት ውጭ እንቅስቃሴዎችን በጠዋት እና ምሽቶች ይገድቡ፣ ቀዝቃዛ ሲሆን።
- የፀሀይ መከላከያ፣ ለቀቅ ያለ እና ቀለል ያለ ቀለም ያለው ልብስ፣ ኮፍያ እና የፀሐይ መነፅር ይልበሱ።
- ፎጣጣን በቀዝቃዛ ውሃ ውስጥ ይንከሩ፣ ጨመቅ በማድረግ በአንገትዎ ላይ ያስቀምጡት።
- በአቅራቢያ የሚገኝ የውሃ ፓርክ ወይም ገንዳ ለማግኘት የ city waterplay (ከተማውን የውሃ ጨዋታ) ካርታ ወይም የግዛት ገንዳ ማውጫን ይጠቀሙ።
- በአየር ማቀዝቀዣ፣ በጥላ፣ በሻወር እና በሼንትሬተር ራስዎን ያቀዘቅዙ።
- መስኮቶችን በቀን ይዝጉ።

የእርስዎን **A/C** (አየር መቆጣጠሪያ) ለማስኬድ ስለሚያስወጣው ወጪ ተጨንቀዋል?

ስለ ቅናሽ ዋጋዎች ከ Eversource ይጠይቁ ወይም የመገልገያ ቢል የእገዛ መስመርን በ **617-430-6230** ወይም **cambridgehelp@allinenergy.org** ላይ ያግኙ።

በ ሙቀት ማዕበል ጊዜ እንዴት እርጥብ ሆኜ እቆያለሁ?

የሚከተሉት ምክሮች እርጥብ ሆነው እንዲቆዩ እና ከሙቀት ጋር የተዛመዱ በሽታዎችን ለማስወገድ ይረዳሉ፡-

- ምንም እንኳን የውሃ ጥም ባይሰማዎትም፣ በየሰዓቱ ከሁለት እስከ አራት ብርጭቆ ቀዝቃዛ ፈሳሾችን ይጠጡ።
- የአልኮል መጠጦችን ወይም ብዙ ካፌይን እና ስኳርን ያስወግዱ።
- ውሃ ይያዙ እና የውሃ ፋውንቴኖችን ይጠቀሙ ወይም በከተማ መናፈሻ ቦታዎች ላይ የሚሞሉ ጣቢያዎችን ይጠቀሙ።

መብራት ቢቋረጥስ?

መረጃን ለማግኘት፣ የአካባቢ ዜናዎችን በመመልከት ወይም National Weather Service–Boston ብሔራዊ (የአየር ሁኔታ አገልግሎት-ቦስተን) በመጎብኘት የአየር ሁኔታን ይቆጣጠሩ። የኤሌክትሮኒክ መሣሪያዎችን፣ ባትሪዎችን፣ የእጅ ባትሪዎችን እና የማይበላሹ መሣሪያዎችን ቻርጅ አድርገው ያስቀምጡ።

በኤሌክትሪክ ህይወት ድጋፍ ሰጪ መሳሪያዎች ላይ ጥገኛ ከሆኑ፡

- በመብራት መቋረጥ ጊዜ እንዴት እንደሚጠቀሙባቸው የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎን ያነጋግሩ።
- የአካባቢዎን የኤሌክትሪክ ኩባንያ ስለ "ቅድሚያ መልሶ ማገናኘት አገልግሎት" ዝርዝር ይጠይቁ።
- የህይወት ድጋፍ ሰጪ መሳሪያዎች ላይ ጥገኛ መሆንዎን ለአሳት አደጋ ክፍል ያሳውቁ።

- መድሃኒትዎ ማቀዝቀዣ የሚያስፈልገው ከሆነ፣ ስለ መቆራረጥ ማከማቻ የፋርማሲስቱን ይጠይቁ።

ቤተሰቤን፣ ጓደኞቼን እና ጎረቤቶቼን እንዴት መጠበቅ እችላለሁ?

- ጥሩ ጎረቤት ሁን። አረጋውያንን፣ ብቻቸውን የሚኖሩ ወይም የጤና ችግር ያለባቸውን ሰዎች፣ እርዳታ የሚያስፈልጋቸውን ወይም A/C (አየር መቆጣጠሪያ) የሌላቸውን ሰዎች ይመልከቱ።
- ልጆችን ወይም የቤት እንስሳትን ያለ ክትትል በመኪና ውስጥ በጭራሽ አይተው። የመስኮቶቹ ቀዳዳ ክፍት ቢሆኑም በ10 ደቂቃ ውስጥ የውስጥ ወደ 20°ፋራናይት ሙቀት ሊጨምር ይችላል።
- የሙቀት ስትርክ ምልክት ያለበት ወይም የህክምና እርዳታ የሚያስፈልገው ሰው ካዩ 911 ይደውሉ።
- ግለሰቡን ወደ ቀዝቃዛ ቦታ ይውሰዱት፣ እርጥብ ፎጣዎችን ያቅርቡ እና ፈሳሽ አይስጡ።



ተጨማሪ መረጃ እና ግብዓቶች

የሙቀት ድንገተኛ አደጋ በታወጀበት ጊዜ የ Cambridge (ካምብሪጅ) ከተማ ተጨማሪ መረጃ እና ግብዓቶችን በድረ-ገጻችን www.cambridgema.gov/heat ላይ ያቀርባል

ባለብዙ ቋንቋ ግብዓቶች



বাংলা



አማርኛ



عربي



中文



ESPAÑOL



PORTUGUÊS



KREYÒL
AYISYEN



ENGLISH