

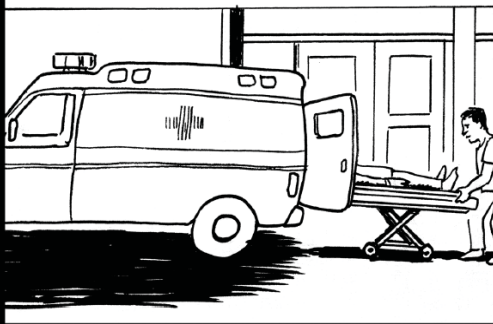
በሙቀት ጊዜ ደህንነትዎን ይጠብቁ

Stay Safe in the Heat—Amharic

በኪንግ ካውንቲ ሞቃት ቀናት፣ ብዙ ሰዎች ከባድ የጤና ችግሮች አሏቸው።



EMERGENCY ROOM



የሙቀት ሕመም

አንድ ሰው በአፋጣኝ በእርጋታ መቀዝቀዝ ካልቻለ፣ የሙቀት ደካም ሊያገኘው ይችላል። እነዚህም ስሜቶች ሊሰማው ይችላል፡

- + የጡንቻ መካከተር
- + ደካም ወይም ማጥፊያ
- + የራስ ምታት
- + የሆድ መረበሽ እና ትወካት



የሕመም ምልክቶች ካለብዎት፣ ወደ ቀዝቀዝ ስፍራ ይንቀሳቀሱ፣ እግርዎን ወደ ላይ ይስቀሱ፣ እና ውሃ ይጠጡ።



የሙቀት ደንገተኛ መጨመር በጣም ከባድ እና በአፋጣኝ ካልታከመ ለሕይወት በጣም አደገኛ ነው። እነዚህን ይመልከቱ፡

- + በጣም የጨመረ የሙቀት መጠን
- + የቀላ፣ ትኩሳት፣ እና የደረቀ ቆዳ
- + ፈጣን፣ ከባድ የልብ ምት
- + የአዕምሮ መረበሽ እና ራስን መሳት



አንድ ሰው የደንገተኛ ሙቀት መጨመር ምልክቶች ካሉት፣ 9-1-1 ይደውሉ! በአፋጣኝ ሰውየውን ወደ ቀዝቃዛ ስፍራ ይውሰዱ።



አንዳንድ ሰዎች በሙቀት ጊዜ ለልብ ችግሮች፣ ለደንገተኛ መጨመር፣ እና ለኩላሊት ብልሽት ከፍተኛ ተጋላጭነት አላቸው። እነዚህ በሞቃት ቀናት የሚፈጠሩ መደበኛ የጤና ችግሮች ናቸው!

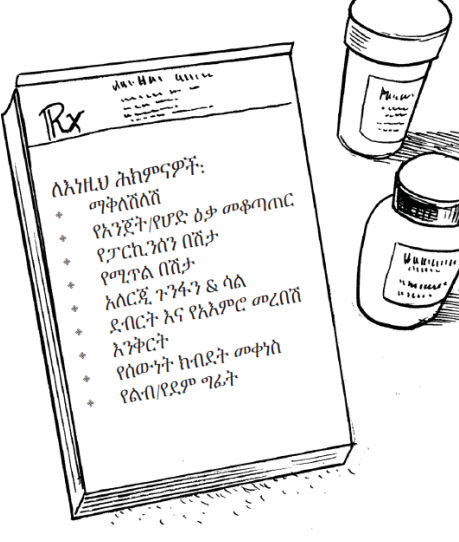


አንዳንድ የጤና ሁኔታዎች ይልቁን የሰውነትዎ መቀዝቀዝ ችሎታ አዳጋች ያደርጉታል።

የስኳር በሽታ አለብኝ፣ ስለዚህ የደም የስኳር መጠኔን በሞቃት ቀናት በመመዘገብ እቆጣጠራለሁ።



አንዳንድ ሕክምናዎች ይልቁን በሙቀት ለሚመጣ የጤና ችግር ተጋላጭ ሊያደርግዎት ይችላል።



ሕክምናዎ ወይም የጤና ሁኔታዎ፣ ከሙቀት የተነሳ ትልቅ ስጋት ላይ ሊጥልዎ መቻልዎን ለማወቅ ሕክምናዎን ወይም የእንክብካቤ ሰጪዎን ያነጋግሩ።



በሙቀት ጊዜ ደህንነትዎን ይጠብቁ

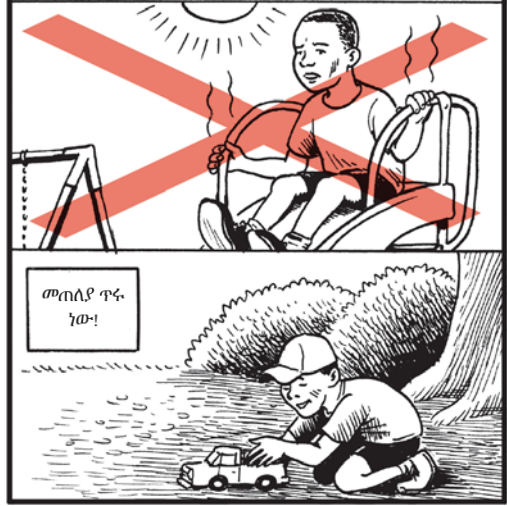
ለሙቀት ተጋላጭ ሊሆኑ የሚችሉ የቤተሰብ አባላትን ወይም ጎረቤቶችን ይከታተሉ።



ልጆችን በጣም ፈጣን ስለሆኑ እና ወሃ መጠጣት ስለሚረዱ፣ የሙቀት ድካም ሊያገኙባቸው ይችላል።



በሞቃት ቀናት፣ በቀኑ በጣም ሞቃታማ ሰዓት ላይ፣ ልጆችን ከቀጥተኛ የፀሐይ ሙቀት ይጠብቁቸው።



ሕፃናትን፣ ታዳጊ ልጆችን፣ ወይም የቤት እንስሳትን፣ መስኮቱ ቢወርድም እንኳ በቆመ መኪና ውስጥ አይተዋቸው።



ከቤት ውጭ የሚሰሩ ሰዎች ለመቀዝቀዝ ተደጋጋሚ ዕረፍቶች መውሰድ አለባቸው።



ለመቀዝቀዝ ምን ማድረግ እንዳለብዎ

ውሃንና ሌሎች ፈሳሾችን አዘውትሮ መጠጣት በጣም ጠቃሚ ነው። እስኪጠመድ ድረስ አይጠብቁ።



በውስጣቸው ብዙ ውሃ ያለባቸውን ምግቦች ይመገቡ።



በፏፏ፡፡፡፡፡ እና በውሃ ማጠናጠፊያ ይጫወቱ፣ ወደ መዋጫ ገንዳ ይሂዱ፣ እና በጥላ ስፍራ ይቆዩ።



በሞቃት ቀን የአየር መቆጠሪያ ወዳለበት አካባቢ ለመሄድ ይሞክሩ።

