

ከሙቀት ጋር የተያያዙ የበሽታ ምልክቶችን ያስተውሉ

የሙቀት ድካም

ምልክቶች፦

- ከባድ ላብ
- ራስ ምታት
- ድካም፣ ዝለት፣ መፍዘዝ
- ማቅለሽለሽ ወይም ማስታወክ



ማድረግ ያለብዎት ነገሮች፦

- ምልክቶቹ ከአንድ ሰዓት በላይ ከቆዩ ወደ ሐኪም ይደውሉ
- የአየር ማቀዘቀዣ ወዳለበት ክፍል ይሂዱ
- ቀዝቃዛ ውሃ ይጎንጨዩ
- በቀዝቃዛ ውሃ ሻወር ይውሰዱ ወይም ይታጠቡ



የከባድ ሙቀት ህመም

ምልክቶች፦

- እጅግ ከፍተኛ የሰውነት ሙቀት
- ግራ መጋባት
- ሃይለኛ ራስ ምታት
- ማቅለሽለሽ
- ራስን መሳት



ከባድ የሙቀት ህመም ድንገተኛ አደጋ ነው

አንድ ሰው እነዚህ ምልክቶች ከታዩበት በ 911 ይደውሉ



የጎዳና ጨዋታዎች



ነዋሪዎች በሚኖሩበት ህንጻ ያለውን ትራፊክ ለመዘጋት ማመልከት ይችላሉ። በበጋ ወቅት በእያንዳንዱ የስራ ቀን በህንጻው ውስጥ ላሉ ልጆች ነጻ ምግብ ለማቅረብ እና ውጪ እንዲጫወቱ ለማድረግ መንገድዎ ሊዘጋ ይችላል።

የጎዳና ጨዋታዎች በበጋ ወቅት ከጠዋቱ 10 ሰዓት እስከ ማታ 4 ሰዓት ድረስ ይከናወናል።

ፕሮግራም አጫዋች ለመሆን ለማመልከት በ (215) 685-2719 ይደውሉ ወይም

www.phila.gov/programs/playstreets/ ይጎብኙ

እንደቀዘቀዙ ይቆዩ፤ ፊሊ!



ይህን ያውቁ ኖሯል?



የህብረተሰብ ምላሽ አጋር አውታረ መረብ በሙቀት ማስጠንቀቂያዎች እና ሌሎች የህብረተሰብ ጤና ድንገተኛ አደጋዎች ላይ ወቅታዊ መረጃ ለማግኘት ይቀላቀሉ።



Sign up online

bit.ly/phlcommunityresponse

በዚህ በጋ እንደቀዘቀዙ ይቆዩ

የዚህ ስጋት ላይ ያለው ማን ነው?

በጣም ሞቃታማ የአየር ንብረት ለሁሉም ሰው አደገኛ ነው። አንዳንድ ሰዎች የመታመም እድላቸው ከፍተኛ ነው።

- እድሜያቸው 65 እና ከዚያ በላይ የሆኑ አዋቂዎች
- ጨቅላ ህጻናት እና ልጆች
- ስር የሰደደ የጤና ችግር (እንደ የስኳር በሽታ ወይም የልብ ህመም)
- ያለባቸው ሰዎችቤት አልባ የሆኑ ሰዎች
- ከቤት ውጪ የሚሰሩ ሰራተኞች
- አትሌቶች



ሞቃታማ፣ እርጥበት ያዘለ የአየር ሁኔታ የአየርን ጥራት ሊቀንሰውም ይችላል።

እንደ አስም ያለ የጤና ችግር ካለብዎት፣ ውጪ የሚያሳልፉትን ጊዜ መቀነስ ለማድረግ ይችላሉ።



አዳዲስ የአየር ጥራት ማንቁያዎችን ለማግኘት AirNow.gov ን ይጎብኙ።

ሊያደርጉ የሚችሉት ነገር

ንደቀዘቀዙ ይቆዩ

- የአየር ማቀዘቀዣ ያለባቸው ህንጻዎች ውስጥ ይቆዩ
- ቀጥተኛ የአየር ብርሃንን ያስወግዱ
- ቀለል ያለ፣ አጥብቆ የማይዘልብ ልብስ ይልበሱ



ፈሳሽ ይውሰዱ

- በቂ ውሃ፣ የፍራፍሬ ጭማቂ እና ሌሎች ፈሳሾችን ይጠጡ
- አልኮል፣ ካፊን እና ጣፋጭ መጠጦችን ያስወግዱ

መረጃ ይኑርዎት

- ነጻ የሙቀት እና የድንገተኛ አደጋ ማስጠንቀቂያዎችን ከ @PhilaOEM በቀጥታ በስልክ ያግኙ። ለመመዘገብ **READYPHILA** ብለው ወደ **888-777** የጽሁፍ መልዕክት ይላኩ።

- በአካባቢው የአየር ሁኔታ ላይ ወቅታዊ መረጃ ያግኙ

ሌሎችን ይጠብቁ

- በእድሜ የገፉ አዛውንቶችን እና ቤት ውስጥ የሚውሉ ጎረቤቶችን ይከታተሉ።
- እርዳታ የሚያስፈልገው ቤት አልባ ሰው ካዩ፣ በ **215-232-1984** ይደውሉ
- አንድ ሰው የህክምና ድንገተኛ አደጋ አጋጥሞታል ብለው ካሰቡ፣ በ **911** ይደውሉ

የከተማ አገልግሎቶች

የአየር ንብረት ሞቃታማ ሲሆን፣ እርስዎን ከሙቀት ጋር ከተያያዙ በሽታዎች ለመጠበቅ እነዚህን የከተማ የመረጃ ምንጮች ይመልከቱ።

የእርጅና የፊላድልፊያ ኮርፖሬሽን (PCA) ነጻ የሙቀት መስመር

የሙቀት ደህንነት ምክሮችን እና የመረጃ ምንጮችን ከሰለጠኑ ነርሶች ለማግኘት ወደ PCA ነጻ የሙቀት መስመር ይደውሉ።



የ PCA ነጻ የሙቀት መስመር፡- 215-765-9040



የማቀዘቀዣ ማዕከላት

በድንገተኛ የሙቀት አደጋዎች ወቅት ሙቀቱን የሚያመልጡባቸው እንዲሁም በተወሰኑ የአየር ማቀዘቀዣዎችን የሚያገኙባቸው ቦታዎች። በአቅራቢያዎ ያለን የማቀዘቀዣ ማዕከል ለማግኘት የአካባቢዎን ነጻ ቤተ-መጻሕፍት ይጎብኙ ወይም ወደ 3-1-1 ይደውሉ።



እንደቀዘቀዙ የሚቆዩበት ምክር፡- የህዝብ መዋኛ ቦታዎች፣ ውሃ የሚራጩበት ስፍራዎች፣ ቤተ መክክሮችን ወይም ቤተ መጻሕፍትን ይጎብኙ።