
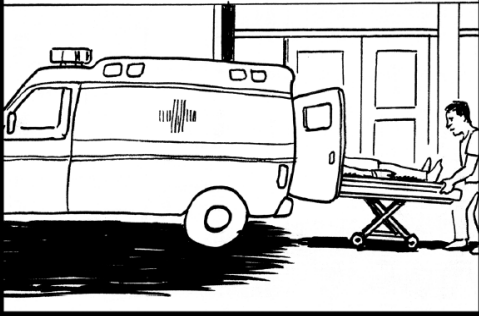


# በሙቀት ጊዜ ደህንነትዎን ይጠብቁ

በሞልቶማህ ካውንቲ በሞቃታማ ቀናት፣ ብዙ ተጨማሪ ሰዎች ከባድ የጤና ችግሮች ይኖርባቸዋል።



EMERGENCY ROOM



## የሙቀት ስሜም

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

- የጡንቻ መኮማተር
- ድካም ወይም ማጥፊያ
- የራስ ምታት
- የሆድ መረበሽ እና ትውከት





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



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

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



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



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

ከ 65 ዓመት በላይ ከሆኑ ለሙቀት ራስዎን ማጥካል ከባ ነው።

ከቤት ውጭ መስራት ለስጋት ያጋልጠኛል።




አንዳንድ የጤና ሁኔታዎች ይልቁን የሰውነትዎ መቀዝቀዝ ችሎታ አዳጋች ያደርጉታል።

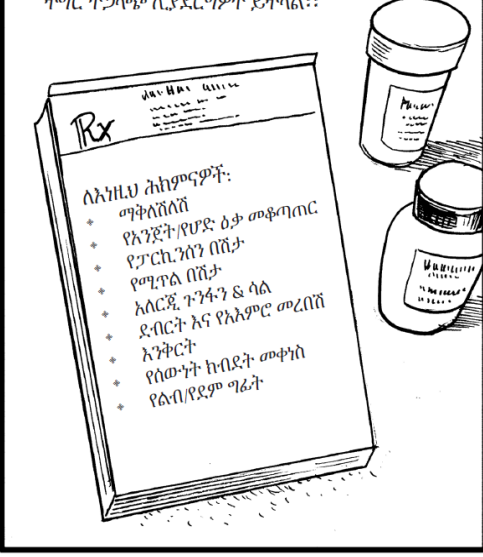
የስኳር በሽታ አሉብኝ፣ ስለዚህ የደም የስኳር መጠኔን በሞቃታ ቀናት በመመዘገብ እቆጣጠራለሁ።



አንዳንድ ሕክምናዎች ይልቁን በሙቀት ለሚመጣ የጤና ችግር ተጋላጭ ሊያደርግዎት ይችላል።

ለእነዚህ ሕክምናዎች፡

- ማቅለሽለሽ
- የአንጅት/ሆድ ዕቃ መቆጣጠር
- የፓርኪንሰን በሽታ
- የሚጥል በሽታ
- አሰጅ ጉንፋን & ሳል
- ደብርት እና የአካምሮ መረበሽ
- አንቅርት
- የሰውነት ክብደት መቀነስ
- የልብ/የደም ግፊት



ሕክምናዎ ወይም የጤና ሁኔታዎ፣ ከሙቀት የተነሳ ጉልቅ ስጋት ላይ ሊጥልዎ መቻልዎን ለማወቅ ሐኪምዎን ወይም የአካባቢክ ሰጪዎን ያነጋግሩ።

ይህ ህክምና ሰውነትዎ ውሃ እንደያዘ አንዲቆይ እና በጤናማ የመውት መጠን ላይ እንዲቆይ መቻሉን ሊያከብረው ይችላል።

እሺ፣ ቀዝቀዛ ለማለት እና ብዙ ውሃ ለመጠጣት እሞክራለሁ።



**በሙቀት ጊዜ ደህንነት ምን ይጠብቁ**

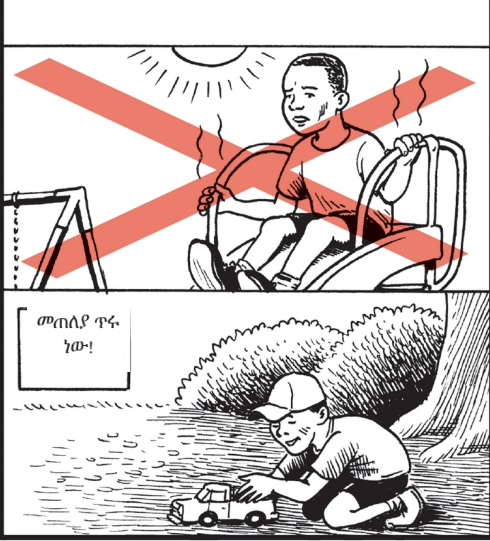
ለሙቀት ተጋላጭ ሊሆኑ የሚችሉ የቤተሰብ አባላትን ወይም ጎረቤቶችን ይከታተሉ።



ልጆችን በጣም ፈጣን ስለሆኑ እና ውሃ መጠጣት ስለሚረዱ፣ የሙቀት ድካም ሊያገኛቸው ይችላል።



በሞቃት ቀናት፣ በቀን በጣም ሞቃታማ ሰዓት ላይ፣ ልጆችን ከቀጥተኛ የፀሐይ ሙቀት ይጠብቁ።



ሕፃናትን፣ ታዳጊ ልጆችን፣ ወይም የቤት እንሰሳትን፣ መስኮቅ ቢወርድም እንኳ በቆመ መኪና ውስጥ አይተዋቸው።



ከቤት ውጭ የሚሰሩ ሰዎች ለመቀጠቀጠ ተደጋጋሚ ዕረፍቶች መውሰድ አለባቸው።



**ለመቀዝቀዝ ምን ማድረግ እንዳለብዎ**

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



በውስጣቸው ብዙ ውሃ ያለባቸውን ምግቦች ይመገቡ።



በፏፏ፣ቴምቶ እና በውሃ ማጠጫዎች ይጫወቱ፣ ወደ መዋጫ ገንዳ ይሂዱ፣ እና በጥላ ስፍራ ይቆዩ።



በሞቃት ቀን የአየር መቆጠሪያ ወዳለበት አካባቢ ለመሄድ ይሞክሩ።



[www.multco.us/hot](http://www.multco.us/hot)



በሕዝብ ጤና ጥበቃ - የሲያትል እና ኪንግ ካውንቲ አካባቢ። በ CDC፣ በሕዝብ ጤና ዝግጁነት እና ምላሽ ቢሮ፣ እና በ UW የአካባቢ እና የሰራ ጤና ሳይንስ መምሪያ የገንዘብ ድጋፍ ማድረግ ተቻሏል።