

መቀት ዝግጁ ይሁኑ

ቀኖቹ በጣም ሞቃት እዩሆኑ ነው፤ ይህም ለህዎች አስጊ ሊሆን ይችላል።

- የት ሄደው ቀዝቀዝ እደሚሉ እቅድ ያውጡ - የአየር ማቀዝቀዣ ያለበት ቤት፣ ቤተመጽሐፍት፣ የማቀዝቀዣ ጣቢያዎች
- ለአየር ሁኔታ ማስጠንቀቂያ ይመዝገቡ - የQR ኮዶችን ይመለከቱ
- በሞቃት ቀናት ወቅት ራስዎን ይጠብቁ፡
 - ባይጠማዎትም እንኳን ውሀ ይጠጡ
 - በሞቃት ሁኔታዎች ውስጥ የሚሰሩ ከሆኑ - የተከለሉ/ጥላ የሆኑ የእረፍት ቦታዎችን ያዘጋጁ፤ በጥላው ውስጥ እረፍት ይውሰዱ እንዲሁም ውሃ ይጠጡ
 - ከመጠን በላይ የሆኑ ጀማሪ የመቀት ምልክቶችን ለይተው ይወቁ - የጡንቻ መኮማተር፣ ሽፍታ፣ የድካም ስሜት

የህክምና እርዳታ ይጠይቁ

በመቀት መዳከም - ወደከሊኒክ ወይም ወደ ድንገትኛ የህክምና ክፍል ይሂዱ

ምልክቶች፡ ራስን መሳት ወይም ማዞር፣ ከባድ ላብ፣ ራስ ምታት፣ ማቅለሽለሽ ወይም ማስታወክ፣ ቀላል ራስ ምታት፣ ድክመት፣ ጥማት፣ የሽንት ውጤት መቀነስ፣ የጡንቻ ቁርጥማት

የመቀት ስትሮክ (ምች) - ለ911 ይደውሉ

ምልክቶች፡ ግራ መጋባት፣ የደተኮለታተፈ አነጋገር፣ መቅላት፣ ትኩሳት፣ ደረቅ ቆዳ ወይም በብዛት ማላብ፣ በጣም ከፍተኛ የሰውነት መቀት፣ እንፍርፍሪት (አውድቅ)፣ ህሊናን መሳት



< የOSHA መቀት መረጃ ጠቋሚን ያውርዱ። የአካባቢ የመቀት ሁኔታ፣ የወበቅ ሁኔታ እና ማስጠንቀቂያዎች ፈጣን ንባቦችን ያግኙ፤ ይህም ምልክቶችን እና የመጀመሪያ እርዳታ መረጃዎችን ያካትታል።

<https://www.cdc.gov/niosh/heat-stress/communication-resources/app.html>



< የመቀት አደጋ መረጃን እና ሌሎችንም ጨምሮ፣ ከበሽታ መቆጣጠሪያ ማዕከል (ሲዲሲ/CDC) ያግኙ።

<https://ephtracking.cdc.gov/Applications/heatTracker/>