

ሙቀቱን -ተቋቁመው- ያሸንፉ

በሞቃት የአየር ሁኔታ ደህንነት ጥቅም እና በቅዝቃዜ ይቆዩ

- ውሃ ይጡ፣ ሆኖም ስኳር ያለው ፈሳሽ፣ ካፌይን ወይም አልኮል አይጠጡ
- አየር ማቀዝቀዣ (AC) ባለበት እቤት ውስጥ ይቆዩ
- እንደ ቤተ-መጻሕፍት፣ የማህበረሰብ ማዕከላት እና የገበያ ማእከላት ያሉ አየር ማቀዝቀዣ (AC) በነጻ የሚገኝባቸውን ስፍራዎች ይጎብኙ
- ከቤት ውጪ የሚደረጉ ተግባራትን ይገድቡ
- ከ90°F በላይ ከሆነ የአየር ማቀዝቀዣ (ፋን) አይጠቀሙ - የአየር ማቀዝቀዣ (ፋን) የሰውነትዎን ሙቀት ሊጨምር ይችላል
- የጨረር መከላከያ ቅጣት ይቀቡ
- ቀላል፣ ደብዳቤ፣ ሰፊ ልብስ ይልበሱ

ፈጽሞ ሰው ወይም ለማዳ እንስሳ በመኪና ውስጥ ትተው አይውረዱ።

የአየር ሁኔታ በደቂቃዎች ልዩነት ለህይወት መጥፋት መንስኤ ሊሆን ይችላል!

ዝቅተኛ

መካከለኛ

ከፍተኛ

የሙቀት ምልክቶች

የእጆች እና እግሮች እብጠት የጡንቻዎች መኮማተር ማላብ እና የቆዳ መቀዝቀዣ ቀይ ሽፍታዎች	ማቅለሽሽ መደንዘዝ የእራስ ምታት ድካም ሚዛን አለመጠበቅ ማስመለስ/ትውከት	ግራ መጋባት እራስን መሳት የሚጥል ህመም የልብ ምት መጨመር የአተነፋፈስ መጨመር
---	---	--

የመጀመሪያ የህክምና እርዳታ ተግባራት

ወደ ቀዝቃያ ስፍራ ይውሰዱ የራስ ጨርቅ በሰውነት ላይ ያድርጉ ውሃ ያስጎንጩ በጀርባ ያስተኙ፣ እግር ከፍ ያድርጉ	ወደ ቀዝቃያ ስፍራ ይውሰዱ የራስ ጨርቅ በሰውነት ላይ ያድርጉ ውሃ ያስጎንጩ በጀርባ ያስተኙ፣ እግር ከፍ ያድርጉ	ወደ 911 ይደውሉ ወደ ቀዝቃያ ስፍራ ይውሰዱ በረዶ ወይም ውሃ በሰውነት ላይ ያድርጉ ውሃ አይስጡ
---	---	--

የህክምና እርዳታ ያግኙ

ምልክቶች መሻሻል ካላሳዩ የህክምና ድጋፍ ያግኙ	ምልክቶች መሻሻል ካላሳዩ የህክምና ድጋፍ ያግኙ፣ እና ወደ 911 ይደውሉ	ወደ 911 ይደውሉ
-------------------------------	---	-------------

ስለሞቃታማ የአየር ሁኔታ ተጨማሪ ጠቃሚ ምክሮች

