

ለከፍተኛ ሙቀት ይዘጋጁ



በአየር ማቀዝቀዣ ቦታዎች ውስጥ ቀዝቀዝ ብለው ይቆዩ

ከፍተኛ ሙቀት በሚያጋጥምበት ወቅት በተለይም በቀኑ እጅግ ሞቃታማ ወቅት (ከ10 a.m. - 3 p.m. ሰዓት) በአየር ማቀዝቀዣ ቦታዎች ይቆዩ። ሙቀት በሚያጋጥምባቸው ጊዜያት ውስጥ ለህዝብ ክፍት የሆኑ የፌየርፋክስ ካውንቲ አገልግሎት መስጫዎች ዝርዝርን ለማግኘት ይህን የQR ኮድ ስካን ያድርጉ ወይም: www.fairfaxcounty.gov/topics/extreme-heat-resources/ ይጎብኙ



በሙቀት ደንገተኛ ሁኔታዎች ወቅት እነዚህን የደህንነት ፍንጮች ይከተሉ።



- ብዙ ፈሳሽ ይጠጡ።
- ቤት ውስጥ እና ከሙቀት ርቀው ይቆዩ።
- ስስ ልብሶች ይልብሱ።
- ህጻናትን፣ አረጋውያንን ወይም የቤት እንስሳትን በፍጹም መኪና ውስጥ ለብቻቸው አይተው።

ከፌየርፋክስ የሚሰጡ ማስጠንቀቂያዎችን ይከታተሉ!

የሙቀት ደንገተኛ ሁኔታ በሚያጋጥምበት ወቅት አስፈላጊ የደንገተኛ ጊዜ ማስጠንቀቂያዎችን እና ወቅታዊ መረጃዎችን ለማግኘት መመዘገብ እንደሚችሉ ያውቃሉ? የፌየርፋክስ ማስጠንቀቂያዎች በስልክ፣ የጽሁፍ መልእክት፣ ኢሜይል እና ሌሎችም ሊላኩ ይችላሉ።



ተጨማሪ እርዳታ ማግኘት ይፈልጋሉ?

ለመምረጥ የደንበኝነት ምዝገባዎች:

1. የደንገተኛ ጊዜ ማስጠንቀቂያዎች
2. ከባድ የአየር ፀባይ
 - a. ደረቅ ወቅት/ አርጥበት የሌለበት ወቅት
 - i. ከመጠን በላይ ሙቀት ማስጠንቀቂያ
 - ii. ከመጠን በላይ ሙቀት አይታይም
 - iii. የሙቀት ምክር
3. የመኖሪያ ቤት አልባነት መከላከያ ማስቆሚያ ቢሮ
 - a. የመኖሪያ ቤት አልባነት የድጋፍ ምንጭና መረጃ
 - b. የመኖሪያ ቤት አልባዎች ማቀዝቀዣና የሙቀት የድጋፍ ምንጮች

የተቀናጁ አገልግሎቶች እቅድ ዝግጅት CSP የፌየርፋክስ ካውንቲ ነዋሪዎችን ከካውንቲው እና ማህበረሰብ ተኮር አገልግሎቶችና የድጋፍ ምንጮች ጋር ያገናኛል። ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት እባክዎ በስልክ ቁጥር 703-222-0880 ይደውሉ።

ለመመዘገብ QR ኮዱን ስካን ያድርጉ ወይም: www.fairfaxcounty.gov/alerts/ ይጎብኙ።

የሰውነት ፈሳሽ በሙቀት መሟጠጥ

በከፍተኛ ሙቀት እራስን መሳት

ፈጥነው እርምጃ ይውሰዱ

- ወደ ቀዝቃዛ ቦታ ይሄዱ
- ልብሶችዎን ይፍቱ
- ቀዝቃዛ ውሀ ይጠጡ
- ምልክቶቹ መሻሻል ካለሳዩ የህክምና እርዳታ ይጠይቁ።

- መደበኛ መጠማት
- ከፍተኛ ላብ
- ማቅለሽለሽ
- መድከም



- ግራ መጋባት
- መደበኛ
- እራስን መሳት

ፈጥነው እርምጃ ይውሰዱ

ወደ 911 ይደውሉ

- የተጠቃውን ሰው ወደ ቀዝቃዛ ቦታ ይውሰዱ
- ልብሶችዎን ይፍቱ እንዲሁም ተጨማሪ ልብሶችን ያውልቁ
- ሰውነትዎን በውሀ ወይም በበረዶ ያቀዝቅዙ

የሰውነት ፈሳሽ በሙቀት መሟጠጥ ወደ በከፍተኛ ሙቀት እራስን ወደ መሳት ሊወስድ ይችላል።

በከፍተኛ ሙቀት እራስን መሳት ደንገተኛ ህክምና የማይወሰድ ከሆነ ሞት ወይም ቋሚ የአካል ጉዳት ሊያስከትል ይችላል።



የTTY ቁጥር ካልተመለከተ 711/የቨርጂኒያ አገናኝ መስመርን ይጠቀሙ። ጥያቄ ሲያቀርቡ አሳማኝ አገልግሎቶች ይቀርቡልዎታል። በስልክ ቁጥር 703-324-7329 ይደውሉ።



የፌየርፋክስ ካውንቲ፣ ቨርጂኒያ ህትመት። የታተመበት ቀን 5/2023 ዓ.ም