احرص على البقاء آمنًا عندما يكون الجو حارًا

CLACKAMAS COUNTY
PUBLIC HEALTH DIVISION

لتكن على أهبة الاستعداد

- اشترك للحصول على تنبيهات الطوارئ من خلال publicalerts.org/signup
- استمع لأحدث توقعات الطقس
- قم بتركيب مكيفات الهواء، إذا أمكن*
- إذا كان لديك جهاز لتكييف هواء، فاحرص على وضع شرائط وقائية تمنع تسرب الهواء على الأبواب
- تحدث مع طبيبك عن مخاطر الحرارة الزائدة
- راجع جهات تقديم المرافق التي تتعامل معها للتعرف على كيفية الاستعداد لانقطاع التيار الكهربائي. إذا كنت أحد عملاء شركة PGE، فتفضل بزيارة bit.ly/PGEPrepare أو امسح رمز الاستجابة السريعة ضوئيًا:

حافظ على برودة جسمك وترطيبه

- اشرب الماء طوال اليوم، حتى لو لم تكن تشعر بالعطش
- تجنب العمل وممارسة الرياضة في الأماكن الخارجية، إن أمكن
- خذ دشًا باردًا أو استحم
- أغلق الستائر أو الشيش خلال النهار
- إذا كان منزلك حارًا جدًا، فانتقل إلى مكان مكيف مثل المكتبة أو مركز التسوق أو مركز التبريد. (يُرجى الاتصال بالرقم 211 لمعرفة مواقع مراكز التبريد وخيارات المواصلات.)
- لا تترك أبدًا الأطفال أو الحيوانات الأليفة في السيارة

ابقّ على تواصل

اطمئن على الأصدقاء والجيران، خاصة أولئك الذين لا يمتلكون مكيفات هواء، وتزيد أعمارهم عن 65 عامًا، ويعيشون بمفردهم و/أو يعانون من مرض مزمن.

تعلم كيفية التعرف على علامات الإصابة بالأمراض المرتبطة بالحرارة

الإنهاك من حرارة الطقس أو هل أصبت بضربة الشمس؟

- الدوار
- الغثيان
- العطش
- الوهن
- التعرُّق الغزير

الإجهاد الحراري يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بضربة شمس.

- الارتباك
- التعرض لفقدان الوعي
- الدوار

ضربة الشمس يمكن أن تسبب الوفاة أو العجز الدائم إذا لم يتم الحصول على العلاج الطارئ.

- انتقل إلى منطقة أكثر برودة
- فُك الملابس
- ارتشف الماء البارد
- اطلب المساعدة الطبية إذا لم تتحسن الأعراض

- اتصل بالرقم 911.
- انقل الشخص إلى منطقة أكثر برودة
- فكَّ الملابس أو انزع الطبقات الزائدة
- استخدم بالماء أو الثلج للتبريد

هل تحتاج إلى دعم؟

- إذا كانت لديك حالة طبية طارئة، فاتصل بالرقم 911.
- اتصل بالرقم 211 أو 1-866-698-6155 (الهاتف النصي TTY: 711) أو افتح الموقع الإلكتروني 211info.org للتعرف على الموارد بما في ذلك أماكن مراكز التبريد ومنشآت الدعم إذا لم تتمكن من استخدام مكيف الهواء الخاص بك.
- *إذا كنت عضوًا في خطة الرعاية الصحية في أوريغون (Medicaid) وتحتاج إلى وحدة تكييف هواء أو جهاز لتنقية الهواء، فقد تتمكن مؤسسة الرعاية المنسقة (CCO) الخاصة بك من توفير ذلك لأجلك. وإذا لم تكن تعرف مؤسسة الرعاية المنسقة التي تتبعها، فاتصل بالرقم 1-800-273-0557 لمعرفتها.
- يمكنك العثور على أطعمة مغذية مجانية من خلال الموقع الإلكتروني oregonfoodbank.org.
- هل تشعر بالضغط والإرهاق؟ لا بأس في طلب المساعدة. اتصل بالرقم 988 (الهاتف النصي TTY: 1-800-799-4TTY (4889))، أو أرسل رسالة نصية بها كلمة "OREGON" إلى الرقم 741741 أو تفضل بزيارة الموقع 988lifeline.org على مدار 24 ساعة طوال اليوم، سبعة أيام في الأسبوع.