



امدنع انّم آعاقبلا ىلع صرحا اراح وجلانوكي



لتكن على أهبة الاستعداد

راجع جهات تقديم المرافق التي تتعامل معها للتعرف على كيفية الاستعداد لانقطاع التيار الكهربائي. إذا كنت أحد عملاء شركة PGE، ففضل بزيارة bit.ly/PGEPrepare أو امسح رمز الاستجابة السريعة ضوئياً:



- اشترك للحصول على تبيهات الطوارئ من خلال publicalerts.org/signup
- استمع لأحدث توقعات الطقس
- قم بتركيب مكيفات الهواء، إذا أمكن *
- إذا كان لديك جهاز لتنقيف الهواء، فاحرص على وضع شرائط وقائية
- منع تسرب الهواء على الأبواب
- تحدث مع طبيبك عن مخاطر الحرارة الزائدة



حافظ على برودة جسمك وترطبه

- 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.
- (يرجى الاتصال بالرقم 211 لمعرفة موقع مراكز التبريد وخيارات المواصلات.)
- لا تترك أبدًا الأطفال أو الحيوانات الأليفة في السيارة



ابق على تواصل

اطمئن على الأصدقاء والجيران، خاصة أولئك الذين لا يمتلكون مكيفات هواء، وتزيد أعمارهم عن 65 عاماً، ويعيشون بمفردهم وأو يعانون من مرض مزمن.

تعلم كيفية التعرف على علامات الإصابة بالأمراض المرتبطة بالحرارة

الإنهاك من حرارة الطقس أو هل أصبت بضربة الشمس؟

- الارتباك
- التعرض لفقدان الوعي
- الدوار

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

- الدوار
- الغثيان
- الوهن
- التعرق الغزير

الإجهاد الحراري يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بضربة شمس.



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

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

هل تحتاج إلى دعم؟



إذا كانت لديك حالة طبية طارئة، فاتصل بالرقم 911.

اتصل بالرقم 211 أو 6155-698-1-866 (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 عضواً 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 4889-799-1-800) 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.