



ሙቀት በሚሆንበት ጊዜ ደህንነትዎ የተጠበቀ ይሁን

ይዘጋጁ

- ለድንገተኛ አደጋ ማስጠንቀቂያ በ publicalerts.org/signup
- ወቅታዊ የአየር ሁኔታ ትንበያዎችን ያዳምጡ
- የሚቻል ከሆነ የአየር ማቀዘቀዣዎች* ይዘርጉ*
- የአየር ማቀዘቀዣ ካለዎት፣ በሮችን ይሸፋፍኑ
- ስለ ሙቀት አደጋዎች ሐኪምዎን ያነጋግሩ
- ለሃይል መቋረጥ እንዴት መዘጋጀት እንደሚቻል ለማወቅ ከአገልግሎት ሰጪዎ ጋር በመገኘት ይመልከቱ። የ PGE ደንበኛ ከሆኑ፣ bit.ly/PGEPrepare ይጎብኙ ወይም የ QR ኮድ ሰካን ያድርጉ።



ቀዝቀዛ እና በቂ ፈሳሽ ያለው ሆነው ይቆዩ

- ምንም እንኳን ባይጠመም፣ ቀኑን ሙሉ ውሃ ይጠጡ
- ከተቻለ ውጭ ከመሥራትና የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ከማድረግ ይቆጠቡ
- ቀዝቃዛ ሻወር ወይም ገላ ዕጥበት ይውሰዱ
- በቀን ወቅት መጋረጃዎችን ወይም መሸፈኛዎችን መዘጋት
- ቤትዎ በጣም ሞቃት ከሆነ እንደ ቤተ መጻሕፍት፣ የገበያ ማዕከል ወይም ማቀዘቀዣ ማዕከል ያሉ አየር ማቀዘቀዣ ወዳለባቸው ቦታዎች ይሂዱ። (ለማቀዘቀዣ ማዕከል ቦታዎች እና የትራንስፖርት አማራጮች ወደ 211 ይደውሉ።)
- ልጆችን ወይም የቤት እንስሳትን በመኪና ውስጥ ፈጽሞ አትተዋቸው

በግንኙነት ይቆዩ

ወዳጆችዎን እና ጎረቤቶችዎን፣ በተለይም የአየር ማቀዘቀዣ የሌላቸው፣ ከ65 ዓመት በላይ የሆኑትን፣ ብቻቸውን የሚኖሩ እና/ወይም ሥር ከሰደደ ህመም ጋር እየኖሩ ያሉትን ደህንነት ተመልከቱ።



ከሙቀት ጋር የተያያዙ በሽታዎች ምልክቶችን መለየት ይማሩ

የሙቀት ድካም	ወይም	የሙቀት ምት?
<ul style="list-style-type: none"> • መፍዘዝ • መጠማት • ከባድ ላብ <p>የሙቀት መደከም ወደ ሙቀት ምት ሊያመራ ይችላል።</p>	 <ul style="list-style-type: none"> • ማቅለሽለሽ • መደከም 	<ul style="list-style-type: none"> • ግራ መጋባት • መፍዘዝ • ቆልብ ማጣት <p>የሙቀት ምት አስቸኳይ ህክምና ካልተሰጠው ሞት ወይም ዘላቂ የአካል ጉዳት ሊያስከትል ይችላል።</p>
<ul style="list-style-type: none"> • ወደ ቀዝቃዛ አካባቢ ይዛወሩ • ሳሳ ያለ ልብስ • ቀዝቃዛ ውኃ ይጠጡ 	<ul style="list-style-type: none"> • የበሽታው ምልክቶች ካልተሻሻሉ ህክምና እርዳታ ያግኙ 	<ul style="list-style-type: none"> • ወደ 911 ይደውሉ! • ሰውን ወደ ቀዝቃዛ አካባቢ ማንቀሳቀስ • ሳሳ ያለ ልብስ እና ተጨማሪ ንጣፎችን ያስወግዱ • በውሃ ወይም በበረዶ መቀዝቀዝ

ድጋፍ ያስፈልጋል?

- የህክምና ድንገተኛ አደጋ ካለዎት ወደ 911 ይደውሉ።
- የአየር ማቀዝቀዣ ለመጠቀም አቅም ከሌሎት ማቀዝቀዣ ማዕከላትን እና የመገልገያ ድጋፍን ጨምሮ ሀብቶች ለማግኘት ወደ 211 ወይ 1-866-698-6155 (TTY 711) ይደውሉ ወይም ወደ 211info.org ይሂዱ።
- *Oregon የጤና ፕላን (Oregon Health Plan) (Medicaid) አባል ከሆኑ እና የአየር ማቀዝቀዣ የኒት ወይም የአየር ማጣሪያ መሳሪያ የሚያስፈልግዎ ከሆነ የተቀናጀ የአንክብካቤ ድርጅት (Coordinated Care Organization, CCO) ይህን ማቅረብ ይችላሉ። የትኛው CCO እንዳለዎት እርግጠኛ ካልሆኑ፣ ለማወቅ ወደ 1-800-273-0557 ይደውሉ።
- oregonfoodbank.org ላይ በነፃ ገንቢ ምግብ ያግኙ።
- የመጨናነቅ ስሜት ተስምቶዎታል? እርዳታ መጠየቅ ምንም ችግር የለውም። ወደ 988 ይደውሉ (TTY: 1-800-799-4TTY (4889))፣ 24 ሰዓት በቀን፣ በሳምንት ሰባት ቀን ወደ 741741 OREGON ብለው ምልዕክት ይላኩ ወይም 988lifeline.org ይጎብኙ ይደውሉ።

