Clackamas County
Public Health Division

ሙቀት በሚሆንበት ጊዜ ደህንነትዎ የተጠበቀ ይሁን

ይዘጋጁ

- ለድንገተኛ አደጋ ማስጠንቀቂያ በ publicalerts.org/signup
- ወቅታዊ የአየር ሁኔታ ትንበያዎችን ያዳምጡ
- የሚቻል ከሆነ የአየር ማቀዝቀዣዎች* ይዘርጉ*
- የአየር ማቀዝቀዣ 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 ስካን ያድርጉ.

ቀዝቀዛ እና በቂ ፈሳሽ ያለው ሆነው ይቆዩ

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



በግንኙነት ይቆዩ

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



AMHARIC

ከሙቀት ጋር የተያያዙ በሽታዎች ምልክቶችን መለየት ይማሩ

የሙቀት ድካም ወይም የሙቀት ምት?

- መፍዘዝ
- መጠማት
- ከባድ ላብ
- ማቅለሽለሽ
- መዳከም

የሙቀት መዳከም ወደ ሙቀት ምትሊያመራ ይችላል።



- ግራ መጋባት
- መፍዘዝ
- ቸልብ ማጣት

ሙቀት ምት አስቸኳይ ህክምና ካልተሰጠው ሞት ወይም ዘላቂ የአካል ጉዳት ሊያስከትል ይችላል።

- ወደ ቀዝቃዛ አካባቢ ይዛወሩ
- ሳሳ ያለ ልብስ
- ቀዝቃዛ ውኃ ይጠጡ
- የበሽታው ምልክቶች ካልተሻሻሉ ህክምና እርዳታ ያግኙ

- **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 ማቀዝቀዣዎን 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 ዩኒት ወይም የአየር ማጣሪያ መሳሪያ የሚያስፈልግዎ ከሆነ የተቀናጀ የእንክብካቤ ድርጅትዎ (Coordinated Care Organization, CCO) ይህን ማቅረብ ይችላል። የትኛው CCO እንዳለዎት እርግጠኛ ካልሆኑ፣ ለማወቅ ወደ 1-800-273-0557 ይደውሉ።
- oregonfoodbank.org ላይ በነፃ ገንቢ ምግብ ያግኙ።
- የመጨናነቅ ስሜት ተሰምቶዎታል? 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።