

Clackamas ካውንቲ ሕዝባዊ ጤና የክረምት የአየር ጸባይ ጠቃሚ ምክሮች



ሙቅ እና ደረቅ ሆነው ይቆዩ

የአየር ጸባይ ሲቀዘቅዝ ደህንነቱ ይተጠበቅ እና ሙቅ ሆነው እንዲቆዩ ያሉ አንዳንድ ጠቃሚ ምክሮች!

- አራቱን ጣቶች እና አውራ ጣት የሚሸፍኑ ጓንቶች (የተለመዱ ጓንቶች ያልሆነ)፣ አየር የሚቋቋም፣ ውሃ ተከላካይ፣ ባለብዙ ንብርብር ያለው ልብስ፣ ጥንድ ካልሲዎች (ጥጥን ያሰወግዱ) እና ጆሮዎችን የሚሸፍን ስካርፍ እና ኮፍያን ይልበሱ።
- ሙቅ ፈሳሾችን ይጠጡ (አልኮል የሰውነት ሙቀትን ማውረድ ስለሚችል ያስወግዱት)።
- ውርጭ እና/ወይም ሃይፖተርሜያን ለማስወገድ በተቻለ ፍጥነት እርጥብ ልብሶችን ይለውጡ። ለምልክቶች እና የበሽታው ምልክቶች የመጨረሻ ገጽን ይመልከቱ።



ግንዛቤ እንዲያዙ ይቆዩ

የአየር ጸባይ በፍጥነት ሊለወጥ ይችላል! መዘጋጀት እንዲችሉ ግንዛቤ ይኑርዎት።

- በpublicalerts.org ላይ ለአካባቢያዊ ማንቂያዎች ይመዘገቡ።
- እንደ flashalert.net and 211info.org ያሉ መተግበሪያዎችን ያውርዱ።
- አካባቢያዊ ዜናዎችን ይከተሉ እና ከፍጆታ አቅራቢዎች የሚኖሩ ግንኙነቶች ይከታተሉ።
- በweather.gov ላይ ለውጦችን ይከታተሉ።

ዝግጁ ሆነው ይቆዩ

- ኃይል ከተቋረጠ ዝግጁ ይሁኑ።
- የፍላጎት መብራቶች እና ተጨማሪ ባትሪዎችን ይሰብስቡ።
- ተጨማሪ ምግብ (የቆርቆሮ ምግቦች፣ ክራክሮች፣ ጠንካራ አይቦች፣ ባርስ እና አቸሎኒ) እና የቆርቆሮ መክፈቻን ያከማቹ።
- ካስፈለገ የካርቦን ሞኖክሳይድ ጠቋሚዎችን ይሞክሩ እና ባትሪዎችን ይተኩ።
- የኢንቨራንስ ፖሊሲዎች የቅርብ ጊዜ መሆናቸውን ያረጋግጡ (ቤት፣ መኪና፣ ተከራዮች እና ጤና)።
- በኃይል ላይ የተመረኮዘ የሜዲካል መሳሪያ ካለዎት፣ ከዶክተርዎ ጋር እቅድ ያውጡ። የእርስዎ ሜዲካል ኤሌክትሪክ ከፈለጉ፣ ወደ እርስዎ የኃይል ድርጅት የሜዲካል ሰርተፍኬት ፕሮግራም ይመልከቱ።
- ዲያሊሲስ፣ ኬምቴራፒ፣ ራዲዮሽን ወይም ሌሎች የተኝቶ ህክምናዎችን ከፈለጉ፣ ከዶክተርዎ ጋር እቅድ ያውጡ።
- በመጥፎ የአየር ጸባይ ጊዜ እርስዎ በእርሳችሁ ለመፈታተሽ ከጓደኞችዎ፣ ቤተሰብ ወይም ጎረቤቶች ጋር እቅድ ያውጡ።



በቤት ውስጥ ደህንነትዎን ጠብቀው ያቆዩ

ጥጥ በረዶ እና ደረቅ በረዶ ጉዞን አደገኛ ያደርገዎልዎታል። ከተቻለ፣ በቤትዎ ይቆዩ።

- የእሳት ማቀጣጠያ ቦታን እየተጠቀሙ ከሆነ፣ የአየር ማስገቢያ ቀዳዳዎች እና ጭስ ማውጫዎች ክፍት እና ንጹህ መሆናቸውን ያረጋግጡ።
- የቦታ ማሞቂያችን በመቀጠያ ገመዶች ላይ አይሰኩ ወይም እሳት ሊያስነሳ የሚችል ማንኛውም ነገር ላይ አያስቀምጡ።
- ቆሻሻ መርዛማ ሊሆን ስለሚችል አያቃጥሉት።
- የካርቦን ሞኖክሳይድ መመረዝን ለማስወገድ፣ ጅነሬተሮችን ከቤት ውጪ ብቻ ይጠቀሙ እና ከክፍት በሮች እና የአየር ማስገቢያ ቀዳዳዎች ቢያንስ 25 ጫማ ያርቁ። በፍጹም ከሰል/የጋዝ ግራሎች ወይም ተንቀሳቃሽ የጋዝ ካምፕ ስቶቮችን በቤት ውስጥ አይጠቀሙ እና ለማሞቅ በፍጹም የጋዝ ሬንጅ ወይም አሽን አይጠቀሙ። ለካርቦን ሞኖክሳይድ መመረዝ ምልክቶች እና የመመረዝ ምልክቶች የመጨረሻ ገጽን ይመልከቱ።



በቤት ውስጥ ደህንነትዎን ጠብቀው ያቆዩ

ወደ ውጪ መውጣት ካለብዎት፣ እነዚህን ጠቃሚ ምክሮች እና መሳሪያዎች ከግምት ውስጥ ያስገቡ፡-

- ቆዳን ይሸፍኑ እና ለቅዝቃዜ ተጋላጭነት ጊዜን ይገድቡ።
- ጥሩ ድጋፍ እና መሳተት የሚችሉ ጫማዎችን ያድርጉ።
- ትናንሽ የጥንቃቄ እርምጃዎችን ይውሰዱ — “እያነከሱ መሄድ።”
- ሲቻል የእጅ መደገፊያዎችን ይጠቀሙ።
- የበረዶ ክምርን እየጠረጉ ከሆነ፣ እረፍት ያድርጉ።
- ከተቻለ የህዝብ መጓጓዣን ይጠቀሙ።



በመንገዶች ላይ ደህንነትዎን ጠብቀው ይቆዩ

ግንዛቤ ያግኙ እና ለመኪናዎ የመሳሪያዎች ስብስብን ይያዙ።

- ለቅርብ ጊዜ የመንገድ ሁኔታዎች 511 ላይ ይደውሉ ወይም TripCheck.comን ይጎብኙ።
- የእርስዎ የጋዝ መያዣ ሙሉ መሆኑን እና የመኪናዎ የመሳሪያ መያዣ የሚከተለው መያዣን ያረጋግጡ፡-
 - ማሰነሻ ገመዶች
 - አንጸባራቂ ሶስት ማዕዘኖች ወይም ማብሪያዎች
 - የበረዶ መጥረጊያ፣ የበረዶ አካፋ እና ብሩሽ
 - የስልክ ቻርጅ ማድረጊያ እና የወረቀት ካርታዎች
 - ከመሳተቻ ጋር እርዳታ ለማግኘት የድመት መጸዳጃ ወይም አሸዋ
 - የክረምት ብርድልብስ፣ ልብሶች እና ጫማዎች
 - መክሰስ እና ውሃ
 - ለመሳተት ገመድ
 - የመጀመሪያ እርዳታ የመሳሪያ ስብስብ
 - እንደ ሰንሰለቶች ወይም የጎማ መሸፈኛዎች ያልደ የመሳተቻ መሳሪያዎች



እገዛ ይፈልጋሉ?

- የህክምና ድንገተኛ ጊዜ ካጋጠመቆት፣ 911 ላይ ይደውሉ። በጥጥ በረዶች ወይም በጠጣር በረዶ ምክንያት እንክብካቤ ለማድረግ አይዘገቡ።
- ለግብዓቶች 211 ወይም 1-866-698-6155 (TTY 711) ላይ ይደውሉ ወይም ወደ 211info.org ይሂዱ።
- በoregonfoodbank.org ላይ በfoodfinder ነጻ የተመጣጠነ ምግብ ያግኙ።
- በ findhelp.org ላይ ነጻ የክረምት ልብስ ያግኙ።
- በህክምና ፍላጎት ምክንያት ኤሌክትሪክ ከፈለጉ፣ በPGE የሜዲካል ሰርተፍኬት ፕሮግራም ውስጥ መመዝገብ ሊችሉ ይችላሉ። ወደ ፕሮግራሙ በ503-612-3838 ላይ ከሰኞ እስከ አርብ ከ8 a.m. እስከ 5 p.m. ይደውሉ ወይም ወደ portlandgeneral.com ለበለጠ መረጃ ይሂዱ።
- የመጨናነቅ ስሜት ተሰምቶታል? እገዛን መጠየቅ ምንም ችግር የለውም። 988 (TTY: 1-800-799-4TTY (4889)) ላይ ይደውሉ፣ OREGON ብለው ወደ 741741 አጭር የጽሁፍ መልዕክት ይላኩ ወይም በ988lifeline.org ላይ በቀን ለ24 ሰዓት፣ በሳምንት ለሰባት ቀናት ይጎብኙ።



በቀዝቃዛ የአየር ጸባይ ጊዜ መጠንቀቅ ያለብዎ የጤና ሁኔታዎች

| | የህመም ምልክቶች | ምን ማድረግ እንደሚገባ |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| በካርቦን ሞኖክሳይድ መመረዝ | <ul style="list-style-type: none"> • የአየር እጥረት • እራስ ምታት • የማስተባበር እጥረት • ማቅለሽለሽ • መፍዘዝ • ማስታወክ • የደረት ህመም • ግራ መጋባት | ለማድረግ ደህንነቱ የተጠበቀ ከሆነ፣ ሰውየው ትኩስ አየር ማግኘት እንዲችል ማድረግ። 911 ላይ ይደውሉ። |
| ሃይፖተርሜያ | <ul style="list-style-type: none"> • መንቀጥቀጥ • መድከም ወይም በጣም የመዛል ስሜት • ግራ መጋባት • የሚንቀጠቀጡ እጆች • ማስታወስ አለመቻል • የተኮላተፈ ንግግር • ድብታ • ፈጣን የልብ መምታት • ከተለመደው በተለየ ፈጣን አተነፋፈስ • በህጻናት ላይ፣ ምልክቶች የሚያካትቱት፡- <ul style="list-style-type: none"> • ቀርፋፋነት • ደካማ አመጋገብ • በትንሹ ማልቀስ • የገረጣ፣ የቀዘቀዘ ቆዳ • ለመተንፈስ መቸገር | የግለሰቡን የሰውነት መቀት ይውሰዱ፡- ከ95 ዲግሪ በታች ከሆነ፣ በእስቸኳይ የህክምና እርዳታ ያግኙ! ሰውየውን በብድር ልብስ እና በማምቂያ ለማዋቅ ይሞክሩ። ማንኛውም እርጥብ ልብስ ያስወግዱ። |
| ውርጭ | <ul style="list-style-type: none"> • የመደንዘዝ ፣ የመኮማተር ስሜት • ቀይ፣ ነጭ፣ ሰማያዊ-ነጭ ወይም ግራጫ-ቢጫ መስሎ የሚታይ ቆዳ • ባልተለመደ ሁኔታ ጠንካራ ወይም ቅባታ ሆሆ ቆዳ • መደንዘዝ | የውርጭ ምልክቶች ከተመለከቱ፣ የህክምና እንክብካቤን ያግኙ እና ማንኛውም እርጥብ ልብስን ያስወግዱ። ወዲያውኑ የህክምና እገዛ ለማግኘት ካልቻሉ፣ በቀስታ ቆዳን በሙቅ (ትኩስ ባልሆነ) ውሃ ወይም በሰውነት መቀት (ለምሳሌ የረጠቡ ጣቶችን በብብት ውስጥ በማድረግ) እንደገና ያሙቁ። የረጠቡ አካባቢዎችን አያሻሹ ምክንያቱም ይህ የበለጠ ጉዳት ሊያደርስ ይችላል። |