

Շոգերն արդեն սկսվել են, պատրաստ եղեք

California-ում ջերմային ալիքներն ավելի հաճախակի և ծայրահեղ են դառնում: Ահա, թե ինչ պետք է իմանաք և ինչպես պետք է պատրաստվեք:



Ի՞նչ է ծայրահեղ շոգը:

Ծայրահեղ շոգ է համարվում, երբ օդի ջերմաստիճանը երկու կամ ավելի օր լինում է 90°F (32°C) կամ ավել:



Իմացեք ջերմային հյուծման նշանները

Ջերմային հյուծման ժամանակ Ձեր մարմինը չափից ավել է տաքանում բարձր ջերմաստիճանների երկարատև ազդեցության պատճառով: Ձեր մարմինը կարող է արձագանքել հետևյալ կերպ

- Գլխապտույտ
- Գլխացավ
- Առատ քրտնարտադրություն
- Մկանային ջղաձգումներ
- Սրտխառնոց
- Շնչարգելություն
- Թուլություն



Ճանաչեք ջերմային հարվածի ախտանիշները

- 103°F-ից բարձր մարմնի ջերմաստիճան
- Շփոթություն
- Ուշաթափություն կամ գիտակցության կորուստ



Ովքե՞ր են ջերմային հարված ստանալու ամենամեծ ռիսկի տակ:

- Նորածին և փոքր տարիքի երեխաներ
- Դրսում աշխատողներ
- 65-ից տարեկանից բարձր անձինք
- Ասթմայով տառապող մարդիկ
- Հղի կանայք
- Անտուն մարդիկ

Ահա, թե ինչպես կարող եք պատրաստվել ծայրահեղ շոգերին

Ծայրահեղ շոգերի ժամանակ ամենակարևորը զով և անվտանգ մնալն է, որքանով որ դա հնարավոր է: Հիշեք մի քանի կարևոր խորհուրդներ:

Ընդհանուր խորհուրդներ

- Ուշադրություն դարձրեք եղանակին և կանխատեսումներին:
- Հաճախ ջուր խմեք և խուսափեք ալկոհոլից կամ կոֆեինից:
- Որևէ դեպքում մի թողեք երեխաներին կամ տնային կենդանիներին մեքենայի մեջ նույնիսկ մի քանի րոպեով:
- Խոսեք Ձեր բժշկի հետ Ձեր դեղամիջոցների մասին:
- Կապի մեջ եղեք ընտանիքի անդամների, ընկերների և հարևանների հետ:
- Կապի մեջ եղեք միայնակ ապրող տարեց հարևանների կամ հարազատների հետ:
- Այցելեք calalerts.org/signup.html, եթե ցանկանում եք ստանալ արտակարգ իրավիճակների մասին ծանուցումներ:
- Ավելին իմանալու համար այցելեք ԱՄՆ կառավարության պաշտոնական կայքը ready.gov/heat:



Եթե ներսում եք

- Ունեցեք բավականաչափ սնունդ, ջուր և սառույց:
- Փորձեք տանը մնալ առավոտյան ժամը 10-ից մինչև ցերեկվա ժամը 4-ը:
- Փակ պահեք վարագույրներն ու պատուհանները:
- Ընդունեք սառը ցնցուղ կամ լոզանք:
- Ձեռքերը կամ ոտքերը թրջեք սառը ջրի մեջ:
- Օգտագործեք օդորակիչ: Այցելեք csd.ca.gov/energybills վճարման հետ կապված օգնության համար:
- Չունենք օդորակիչ: Օրվա սկզբից օգտագործեք օդափոխիչ և մնացեք զով տեղում:
- Կարող եք նաև գնալ առևտրի կենտրոն, գրադարան, զովանալու կենտրոն կամ կինոթատրոն:



Եթե դրսում եք

- Խուսափեք ծանր ֆիզիկական աշխատանքից առավոտյան ժամը 10-ից մինչև ցերեկվա ժամը 4-ը:
- Եթե աշխատում եք դրսում, սկսեք վաղ առավոտյան:
- Հնարավորության դեպքում, դուրս գալուց առաջ վերցրեք մեծ քանակությամբ ջուր:
- Հաճախ ջուր խմեք. մի սպասեք մինչև ծարավ զգաք:
- Յուրաքանչյուր 20 րոպեն մեկ հանգստացեք սովորում կամ ներսում:
- Կրեք թեթև, լայն հագուստ, գլխարկ և արևապաշտպան քսուք (SPF 30+):
- Եթե գլխապաշտպան կամ թուլություն եք զգում, անմիջապես դադարեցրեք աշխատանքը և հանգստացեք:
- Գնացեք առևտրի կենտրոն, գրադարան, զովանալու կենտրոն կամ կինոթատրոն զովանալու համար:

Blue Shield of California Promise Health Plan-ը պայմանագիր է կնքել L.A. Care Health Plan-ի հետ՝ Los Angeles վարչաշրջանում Medi-Cal-ի կառավարվող խնամքի ծառայություններ մատուցելու նպատակով: Կարող եք այս փաստաթուղթն անվճար ստանալ այլ ձևաչափերով, ինչպես օրինակ՝ խոշոր տպագիր, բրայլյան այբուբենով կամ աուդիո տարբերակով: Զանգահարեք (800) 605-2556 (TTY 711) հեռախոսահամարով, 08:00-ից մինչև 18:00-ը, երկուշաբթիից ուրբաթ: Հեռախոսազանգն անվճար է: Blue Shield of California Promise Health Plan is an independent licensee of the Blue Shield Association

Խորակալության բացառման ծանուցագիր

Ընկերությունը պահպանում է գործող նահանգային օրենքները և քաղաքացիական իրավունքների վերաբերյալ դաշնային օրենքները, ինչպես նաև խտրականություն չի դրսևորում, արհամարհում կամ վատ վերաբերվում մարդկանց՝ նրանց ռասայի, մաշկի գույնի, ազգային պատկանելության, էթնիկ խմբի ինքնության, առողջական վիճակի, գենետիկական տվյալների, ծագման, կրոնի, սեռի, ամուսնական կարգավիճակի, գենդերային ինքնության, սեռական կողմնորոշման, տարիքի, մտավոր կամ ֆիզիկական հաշմանդամության պատճառով: La compañía cumple con las leyes de derechos civiles federales y estatales aplicables, y no discrimina, ni excluye ni trata de manera diferente a las personas por su raza, color, país de origen, identificación con determinado grupo étnico, condición médica, información genética, ascendencia, religión, sexo, estado civil, género, identidad de género, orientación sexual, edad, ni discapacidad física ni mental. 本公司遵守適用的州法律和聯邦民權法律，並且不會以種族、膚色、原國籍、族群認同、醫療狀況、遺傳資訊、血統、宗教、性別、婚姻狀況、性別認同、性取向、年齡、精神殘疾或身體殘疾而進行歧視、排斥或區別對待他人。