

فصل گرما فرا رسیده است، آماده باشید

موج‌های گرما در کالیفرنیا مکررتر و شدیدتر می‌شوند. در اینجا آنچه باید بدانید و اینکه چگونه آماده شوید، آورده شده است.



گرمای شدید چیست؟

گرمای شدید به وضعیتی گفته می‌شود که دمای هوا به مدت دو روز یا بیشتر، 90 درجه فارنهایت (32 درجه سانتی‌گراد) یا بالاتر باشد.

نحوه تشخیص شوک گرمایی را بدانید

- دمای بدن بالاتر از 103 درجه فارنهایت
- گیجی
- غش کردن یا بیهوش شدن

چه کسی بیشتر در معرض خطر شوک گرمایی است؟

- نوزادان و کودکان خردسال
- کارکنان شاغل در فضای باز
- اشخاص دارای سن بالای 65 سال
- اشخاصی که آسم دارند
- زنان باردار
- افراد فاقد سرپناه

علائم گرمزدگی را بشناسید



گرمزدگی وضعیتی است که در آن بدن بر اثر قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض دمای زیاد، بیش از حد گرم می‌شود. بدن شما ممکن است به یک یا چند مورد از علائم زیر دچار شود.

- سرگیجه
- سردرد
- عرق شدید
- گرفتگی عضلات
- حالت تهوع
- تنگی نفس
- ضعف

در اینجا راه‌هایی برای آماده شدن در برابر گرمای شدید، ذکر شده است.

مهم‌ترین کاری که باید در هنگام وقوع گرمای شدید انجام دهید این است که به هر روشی که می‌توانید خنک بمانید و ایمنی خود را حفظ کنید. چند نکته مهم که باید بدانید:

نکات عمومی

- به وضعیت آب‌وهوا و گزارش‌های مربوط به آن توجه کنید.
- به‌طور مرتب آب بنوشید و از مصرف الکل یا کافئین خودداری کنید.
- هرگز کودکان یا حیوانات خانگی را در خودرو رها نکنید-حتی برای چند دقیقه.
- در مورد داروهایتان با پزشک خود صحبت کنید.
- از حال اعضای خانواده، دوستان و همسایگان خود باخبر شوید.
- از حال همسایگان یا بستگان سالمندی که تنها زندگی می‌کنند، باخبر شوید.
- به calalerts.org/signup.html بروید و برای دریافت هشدارهای اضطراری ثبت‌نام کنید.
- برای اطلاعات بیشتر از وبسایت رسمی دولت آمریکا به آدرس ready.gov/heat بازدید کنید.



اگر در خانه هستید

- مواد غذایی، آب و یخ ذخیره کنید.
- سعی کنید بین ساعت 10 a.m. تا 4 p.m. در خانه بمانید.
- پرده‌ها و پنجره‌ها را بسته نگه دارید.
- دوش آب خنک بگیرید یا در آب خنک حمام کنید.
- پاهای خود را در آب سرد فرو ببرید.
- از کولر استفاده کنید. برای دریافت کمک در پرداخت هزینه‌ها از csd.ca.gov/energybills بازدید کنید.
- کولر ندارید؟ در اوایل روز از پنکه استفاده کنید و در مکانی خنک بمانید.
- همچنین می‌توانید به یک مرکز خرید، کتابخانه، مرکز خنک‌کننده یا سینما بروید.



اگر در فضای باز هستید

- از ساعت 10 a.m. تا 4 p.m. از انجام فعالیت‌های سنگین خودداری کنید.
- اگر در فضای باز کار می‌کنید، کار را صبح زود شروع کنید.
- اگر امکان دارد، پیش از بیرون رفتن مقدار کافی آب همراه خود بردارید.
- مرتب آب بنوشید - منتظر نمانید تا تشنه شوید.
- هر 20 دقیقه یکبار در سایه یا در فضای داخلی استراحت کنید.
- لباس‌های سبک و گشاد و کلاه بپوشید و کرم ضدآفتاب (SPF 30+) بزنید.
- اگر احساس سرگیجه یا ضعف کردید، فوراً کار را متوقف کنید و خود را خنک کنید.
- برای خنک ساختن خود به یک مرکز خرید، کتابخانه، مرکز خنک‌کننده یا سینما بروید.

شما می‌توانید این مدرک را به صورت رایگان در سایر فرمت‌ها از قبیل چاپ درشت، الفبای نابینایان/ خط بریل و یا صوتی دریافت کنید. به شماره (855) 699-5557 (TTY:711)، از ساعت 8 a.m. تا 6 p.m.، روزهای دوشنبه تا جمعه تماس بگیرید. این تماس رایگان است.

Blue Shield of California Promise Health Plan is an independent licensee of the Blue Shield Association

اعلامیه عدم تبعیض

این شرکت از قوانین حقوق مدنی ایالتی و فدرال مربوطه پیروی کرده و بر اساس نژاد، رنگ پوست، اصلیت ملی، هویت گروه بومی، وضعیت پزشکی، اطلاعات ژنتیک، اصل و نسب، مذهب، جنسیت، وضعیت تأهل، جنس، هویت جنسی، سوگیری جنسی، سن، معلولیت ذهنی یا معلولیت جسمی تبعیض قائل نمی‌شود، اشخاص را محروم نکرده یا با آنها به صورت متفاوت رفتار نمی‌کند.

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。