

# آماده سازی و محافظت از خود برای فصل گرما

امواج گرما طولانی تر، مکررتر و

برای سلامت شما خطرناک تر هستند!

چه افرادی در معرض بیشترین ریسک هستند؟

- کارگران محیط بیرون
- افرادی که در محیط بیرون فعال هستند
- نوزادان و کودکان، زنان باردار، سالمندان
- افراد مبتلا به بیماری مزمن، از قبیل آسم، بیماری قلبی و دیابت
- نواحی دچار بار آلودگی موارد بستری و مرگ زیادی را تجربه می کنند

به منظور آمادگی برای گرما، چه کارهایی می توانید انجام دهید؟

خنک بمانید و آب رسانی بدنتان را حفظ کنید

- اگر احساس گرمای بیش از حد می کنید، به جای خنکی بروید و استراحت کنید، مثلاً یک مرکز سرمایشی.
- لباس های رنگ روشن و سبک بپوشید که هوا را عبور دهند.
- دوش آب سرد بگیرید.
- از نور مستقیم خورشید دوری کنید و مصرف کافئین را محدود کنید.
- بیشتر از حد معمول آب بنوشید و یک شیشه آب چند بار مصرف با خود حمل کنید.

به بدن خود گوش دهید

- نشانه های هشدار گرمزدگی را یاد بگیرید: عرق کردن شدید، پوست مرطوب عرق کرده، گرفتگی عضلانی، خستگی، سرگیجه، سردرد، حالت تهوع، گیجی، دمای بالای بدن (بالتر از 104 درجه فارنهایت/40 درجه سلسیوس).
- اگر دچار این علائم شدید و مشکوک به گرمزدگی شدید، بلافاصله با 911 تماس بگیرید و دنبال رسیدگی پزشکی باشید.



باخبر باشید

- گزارش های هواشناسی و اخبار محلی را بررسی کنید.
- ایمنی گرمایی را آماده، برنامه ریزی و تمرین کنید.
- یک سیستم رفاقتی ایجاد کنید.
- به سالمندان و افراد در معرض ریسک سر بزیند.
- در هشدارهای EMD عضو شوید: NotifyLA.org
- برای منابع سرمایشی، Cool Spots LA App را بررسی کنید یا با 311 تماس بگیرید: Climate4LA.org/CoolSpotsLA
- از وب سایت ما بازدید کنید: Climate4LA.org/Heat

برای اطلاعات بیشتر، اینجا را اسکن کنید



CLIMATE EMERGENCY  
MOBILIZATION OFFICE  
CHIEF HEAT OFFICER

