

เตรียมตัวให้พร้อมและปกป้องตัวเองจาก ฤดูร้อน

คลื่นอากาศร้อนจะยาวนานขึ้น
มาบ่อยขึ้น และอันตรายต่อสุขภาพมากขึ้น

ใครเสี่ยงมากที่สุด

- คนงานกลางแจ้ง
- ผู้ที่ทำงานกลางแจ้ง
- ทารกและเด็ก ๆ หญิงมีครรภ์ ผู้สูงอายุ
- ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคหอบหืด โรคหัวใจ เบาหวาน
- พื้นที่ที่เต็มไปด้วยมลพิษต้องเข้าโรงพยาบาลและเสียชีวิตมากขึ้น (UCLA Heat Maps)

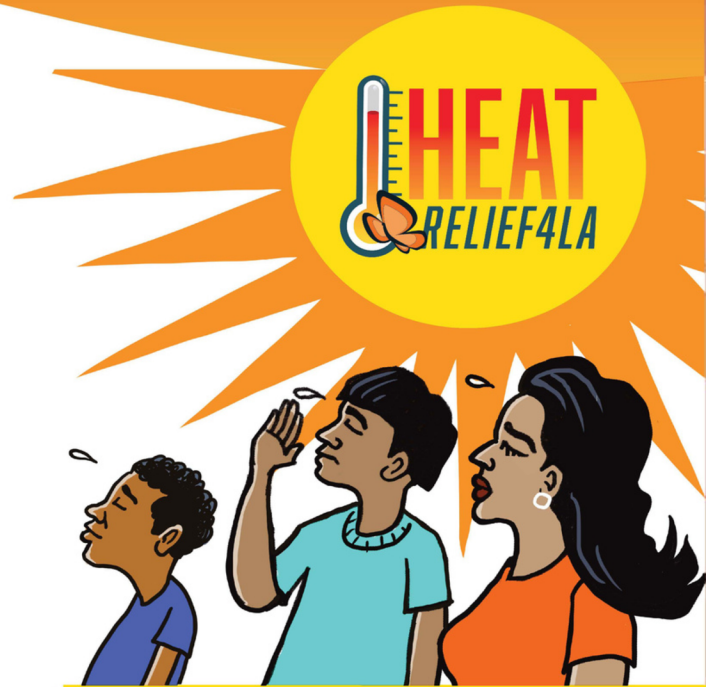
ตรวจสอบความร้อน คุณต้องเตรียมตัวอย่างไร

อยู่ในที่เย็นๆ และดื่มน้ำ

- หากคุณรู้สึกร้อนมากเกินไป ไปที่เย็นๆ และพัก เช่น ศูนย์ทำความเย็น
- สวมเสื้อผ้าสีอ่อนๆ และนำหมวกเบากว่าที่ระบายอากาศได้
- อาบน้ำเย็น
- หลีกเลียแสงแดดและจำกัดคาเฟอีน
- ดื่มน้ำมากขึ้นและพกขวดน้ำที่ใช้ซ้ำได้

ฟังเสียงร่างกายตัวเอง

- เรียนรู้เกี่ยวกับสัญญาณเตือนของการเจ็บป่วยจากความร้อน เหงื่อออกมาก ผิวขึ้น ตะคริว อ่อนเพลีย เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ เคลื่อนไหว กระสับกระส่าย อุนหภูมิร่างกายสูง
- หากคุณมีอาการเหล่านี้และสงสัยว่าเป็นลมแดด ให้โทร 911 และไปพบแพทย์ทันที



รับทราบข้อมูล

- ดูข่าวท้องถิ่นและรายงานพยากรณ์อากาศ
- เตรียมตัว วางแผน และฝึกความปลอดภัยจากความร้อน
- สร้างระบบบัดดี้
- ตรวจสอบผู้สูงวัยและคนอื่นๆ ที่มีความเสี่ยง
- ลงทะเบียนแจ้งเตือน EMD ที่ **NotifyLA.org**
- ตรวจสอบแอป Cool Spots LA หรือโทร 311 สำหรับอุปกรณ์ทำความเย็น **Climate4LA.org/CoolSpotsLA**
- เข้าไปที่เว็บไซต์ **Climate4LA.org/Heat**



สแกนที่นี่
สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม



CLIMATE EMERGENCY
MOBILIZATION OFFICE
CHIEF HEAT OFFICER

