

# ՊԱՏՐԱՍՏՎԵՔ ԵՒ ՊԱՇՏՊԱՆՔԷՔ ՁԵՁ ՇՈԳ ՍԵԶՈՆԻՑ

Ջերմային ալիքներն ավելի երկարատև են, ավելի հաճախակի և ավելի վտանգավոր Ձեր առողջության համար:

## Ո՞վքեր են առավել վտանգված:

- Բացօթյա տարածքում աշխատողներ
- Մարդիկ, ովքեր ակտիվ են բացօթյա տարածքում
- Նորածիններ և երեխաներ, հղի կանայք, տարեցներ
- Մարդիկ, ովքեր ունեն քրոնիկ հիվանդություններ, ինչպիսիք են ասթման, սրտի հիվանդություններ և շաքարային դիաբետ
- Աղտոտված տարածքներում ավելորդ հոսպիտալացումներ և մահեր են գրանցվում (UCLA Ջերմային Քարտեզներ)



CLIMATE EMERGENCY  
MOBILIZATION OFFICE  
CHIEF HEAT OFFICER



# Ի՞նչ կարող եք անել պատրաստվելու համար:

## ՄՆԱՑԵՔ ԶՈՎ ԵՎ ԶՈՒՐ ԽՄԵՔ



Եթե Դուք շոգում եք, գնացեք զով վայր և հանգստացեք, օրինակ հովացման կենտրոն:



Կրեք բաց գույնի և թեթև հագուստ, որը շնչում է:



Սառը ցնցուղ ընդունեք:



Խուսափեք գտնվել անմիջապես արևի տակ և սահմանափակեք կոֆեինը:



Ավելի շատ ջուր խմեք և կրեք բազմակի օգտագործման ջրի շիշ:



Հավելյալ տեղեկատվության համար սկանավորեք QR կոդը այստեղ:

## ԼՍԵՔ ԶԵՐ ՄԱՐՄՆԻՆ

- Իմացեք ջերմային հիվանդության նախազգուշական նշանները՝ առատ քրտնարտադրություն, կպչուն մաշկ, ջղաձգություն, հոգնածություն, գլխապտույտ, գլխացավեր, սրտխառնոց, շփոթվածություն, մարմնի բարձր ջերմաստիճան:
- Եթե Դուք ունեք այս ախտանիշները և կասկածում եք, որ ունեք ջերմային կաթված, **զանգահարեք 911 և անմիջապես դիմեք բժշկի:**

## ԵՂԵՔ ՏԵՂԵԿԱՑՎԱԾ

- Ստուգեք տեղական նորությունները և եղանակի վերաբերյալ հաղորդագրությունները:
- Պատրաստեք, պլանավորեք և կիրառեք ջերմային անվտանգություն:
- Ստեղծեք ընկերական համակարգ:
- Ստուգեք տարեցներին և այլ վտանգված անձանց:
- Գրանցվեք NotifyLA-ի համար՝ **NotifyLA.org** կայքում:
- Ստուգեք Cool Spots LA հավելվածը կամ զանգահարեք 311 հովացման ռեսուրսների համար՝ **Climate4LA.org/CoolSpotsLA**
- Այցելեք մեր կայքը. **Climate4LA.org/heat**