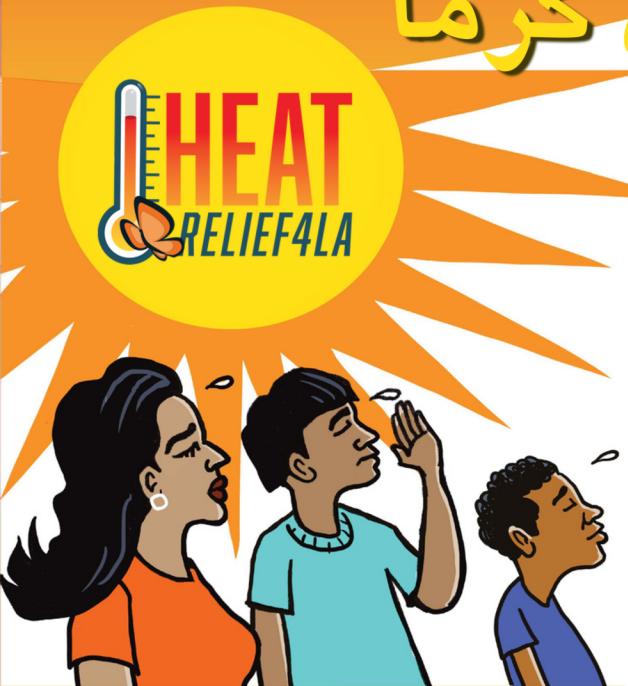


آماده سازی و محافظت از خود برای فصل گرما



موجات الحر أصبحت أطول وأكثر
تكراراً وأكثر خطورة على صحتك!

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 آلوگی موارد بستری و مرگ
زیادی را تجربه می کنند



CLIMATE EMERGENCY
MOBILIZATION OFFICE
CHIEF HEAT OFFICER



به بدن خود گوش دهید

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

باخبر باشید

- گزارش های هواشناسی و اخبار محلی را بررسی کنید.
- اینمی گرمایی را آماده، برنامه ریزی و تمرین کنید.
- یک سیستم رفاقتی ایجاد کنید.
- به سالمندان و افراد در معرض ریسک سر بزنید.

در هشدارهای EMD عضو شوید: **NotifyLA.org** برای منابع سرمایشی، **Cool Spots LA App** کنید یا با 311 تماس بگیرید:

Climate4LA.org/CoolSpotsLA

از وب سایت ما بازدید کنید: **Climate4LA.org/Heat**

برای اطلاعات بیشتر،
اینجارا اسکن کنید



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

حافظ علی بروade جسمک ورطوبته

اگر احساس گرمای بیش از حد می کنید، به جای خنکی بروید و استراحت کنید، مثلًاً 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.

