

เตรียมตัวให้พร้อมและ ปกป้องตัวเองจาก ฤดูร้อน

คลื่นอากาศร้อนจะยาวนานขึ้นมาบ่อย
ขึ้นและอันตรายต่อสุขภาพมากขึ้น

ใครเสี่ยงมากที่สุด

- คนงานกลางแจ้ง
- ผู้ที่ทำงานกลางแจ้ง
- ทารกและเด็กๆ หญิงมีครรภ์ ผู้สูงอายุ
- ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคหอบหืด โรคหัวใจ เบาหวาน
- พื้นที่ที่เต็มไปด้วยมลพิษต้องเข้าโรงพยาบาลและ
เสียชีวิตมากขึ้น (UCLA Heat Maps)



CLIMATE EMERGENCY
MOBILIZATION OFFICE
CHIEF HEAT OFFICER



ตรวจสอบความร้อน คุณ ต้องเตรียมตัวอย่างไร

อยู่ที่เย็นๆ และดื่มน้ำ



หากคุณรู้สึกร้อนมากเกินไป ไปที่
เย็นๆ และพัก เช่น ศูนย์ทำความเย็น



สวมเสื้อฝ้ายอ่อนๆ และนำหมวกเบาที่
ระบายอากาศได้



อาบน้ำเย็น



หลีกเลี่ยงแสงแดดและจำกัดคาเฟอีน



ดื่มน้ำมากขึ้นและพกขวดน้ำที่ใช้
ซ้ำได้

ฟังเสียงร่างกายตัวเอง

- เรียนรู้เกี่ยวกับสัญญาณเตือนของการเจ็บป่วยจาก
ความร้อน เหงื่อออกมาก ผิวชื้น ตะคริว อ่อนเพลีย
เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ เคลื่อนไหว กระสับกระส่าย
อุณหภูมิร่างกายสูง
- หากคุณมีอาการเหล่านี้และสงสัยว่าเป็นลมแดด
ให้โทร 911 และไปพบแพทย์ทันที

รับทราบข้อมูล

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



สแกนที่นี่ สำหรับ
ข้อมูลเพิ่มเติม