# အပူရှိန်လွန်ကဲသည့်အခါ ဘေးကင်းစွာနေပါ

**အပူရှိန်လွန်ကဲသည့်အခါ ဘေးကင်းစွာနေပါ.**

**အေးမြပြီး၊ ကိုယ်ခန္ဓာတွင်းရေဓာတ် ရှိနေကာ သတင်းအချက်အလက်များကို သိရှိနေပါ။.**

အန္တရာယ်ရှိသည့်ရာသီဥတု ပေါ်ပေါက်ဖို့ မျှော်လင့်သည့်အခါ၌ နိုင်ငံတော် မိုးလေဝသ ဝန်ဆောင်မှုဌာနမှ သတိပေးချက်များ ထုတ်ပြန်ပါသည်။

**အပူနှင့်ပတ်သက်၍ အကြံပေးချက် - အရေးတယူ ဆောင်ရွက်ပါ။!**
အန္တရာယ်ရှိလောက်အောင် ပူနေသော်လည်း သတိပေးရလောက်အောင် မလွန်ကဲပါ။.

**အပူရှိန်လွန်ကဲမှု စောင့်ကြည့်ချက် - အသင့်ရှိနေပါ။!**
အပူရှိန်လွန်ကဲမှု ဖြစ်လာနိုင်သည်။.

**အပူရှိန်လွန်ကဲမှု သတိပေးချက် - အရေးတယူ ဆောင်ရွက်ပါ။!**
ယခု အန္တရာယ်ရှိလောက်အောင် ပူနေပါသည်၊ သို့မဟုတ် မကြာမီ အန္တရာယ်ရှိလောက်အောင် ပူပါမည်။.

**weather.gov** သို့မဟုတ် ဒေသန္တရ မီဒီယာများတွင် သတိပေးချက်များကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပါ။.

## သင်၏အန္တရာယ်ကို သိထားပါ

အပူရှိန်လွန်ကဲမှုသည် မည်သူမဆိုကို ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။ အန္တရာယ်ပိုမိုကြီးမားသူများထဲတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်ပါသည်-

- မွေးကာစကလေးများနှင့် ကလေးသူငယ်များ
- နာတာရှည်ရောဂါရှိသူများ သို့မဟုတ် မသန်စွမ်းသူများ
- ကိုယ်ဝန်သည်များ
- ပြင်ပအလုပ်လုပ်သူများ
- သက်ကြီးရွယ်အိုများ
- အပြင်၌ ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်သူများ
- လေအေးစက်မရှိသူများ
- အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ

## ဘေးကင်းစွာနေပါ

- ရေများများသောက်ပါ
- ရပ်ထားသည့်ကားထဲတွင် ကလေး သို့မဟုတ် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များကို ဘယ်တော့မှ မထားခဲ့ပါနဲ့။
- ချောင်ချိ၍ အရောင်နုနု အဝတ်အစားများ ဝတ်ဆင်ပြီး အပြင်၌ရှိပါက နေကာဆေးလိမ်းပါ
- မိသားစု၊ မိတ်ဆွေများ၊ အိမ်နီးချင်းများနှင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ၏ အခြေအနေကို စုံစမ်းပါ
- ပြင်ပလှုပ်ရှားမှုများကို ကန့်သတ်ပါ
- အေးမြသွားအောင် လေအေးစက်ရှိသည့် နေရာများကို ရှာပါ

Lincoln-Lancaster County
Health Department

**lincoln.ne.gov/Heat**

# အပူရှိန်ကြောင့်ဖျားနာခြင်း လက္ခဏာများ

## သင့်ကိုယ်ခန္ဓာပူလွန်းလာပြီး အေးမြသွားစေနိုင်ခြင်း မရှိပါက ဖျားနာနိုင်ပါသည်။

### အပူရှိန်ကြောင့် မောပန်းခြင်း

- ခေါင်းမူးခြင်း
- ရေဆာခြင်း
- ချွေးအများအပြားထွက်ခြင်း
- အန်လိုခြင်း
- အားနည်းခြင်း

### အပူရှိန်ကြောင့် လေဖြတ်ခြင်း

- ဇဝေဇဝါဖြစ်ခြင်း
- ခေါင်းမူးခြင်း
- သတိလစ်သွားခြင်း

**လျင်မြန်စွာ လုပ်ဆောင်ပါ**

- ပိုမိုအေးမြသည့်နေရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းပါ
- အဝတ်အစားများကို ချောင်ချိစွာ ဝတ်ပါ
- ရေအေး နည်းနည်းချင်းစီ စုပ်သောက်ပါ
- လက္ခဏာများ ပိုမိုကောင်းမွန်လာခြင်း မရှိပါက ဆေးဝါးကုသမှုဆိုင်ရာ အကူအညီရှာပါ

အပူရှိန်ကြောင့်မောပန်းခြင်းသည် လေဖြတ်စေနိုင်သည်။

**လင်မြန်စွာလုပ်ဆောင်ပါ - 911 ကို ဖုန်းဆက်ပါ**

- လူပုဂ္ဂိုလ်အား ပိုမိုအေးမြသည့်နေရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းပါ
- အဝတ်အစားများကို ချောင်ချိစေပြီး အလွှာပိုများကို ဖယ်ရှားလိုက်ပါ
- ရေ သို့မဟုတ် ရေခဲဖြင့် အေးမြသွားစေပါ

အရေးပေါ်မကုသပါက အပူရှိန်ကြောင့် လေဖြတ်ခြင်းသည် သေဆုံးစေနိုင်သည်၊ သို့မဟုတ် ကြီးလေးစွာ ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်သည်။

## အေးမြစေသည့်ဌာနများ

အေးမြစေသည့်ဌာနသည် အပူလွန်ကဲသည့်အခါ သက်သာရန် လူအများသွားသည့် နေရာဖြစ်သည်။ လေအေးစက်ရှိရာနေရာတွင် နာရီအနည်းငယ်ပင်နေပါက အပူရှိန်နှင့် ဆက်စပ်သည့် ဖျားနာခြင်းများကို ကာကွယ်တားဆီးရာ၌ အထောက်အကူ ပြုနိုင်ပါသည်။

**ပုံမှန်အလုပ်ချိန်အတောအတွင်း Lincoln City စာကြည့်တိုက်အားလုံး၊ Lincoln ပန်းခြံများနှင့် အပန်းဖြေဌာနများသည် အေးမြစေသည့် နေရာများအဖြစ် ရှိနေပါသည်။. Aging Partners Senior Centers များသည်လည်း ရှိနေပါသည်။ နေ့ရက်များ/အချိန်နာရီများအတွက် Lincoln.ne.gov/AgingPartners တွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။ သို့မဟုတ် 402-441-7070 ကို ဖုန်းဆက်ပါ။**

အပူလွန်ကဲမှုသတိပေးထားချိန် အတောအတွင်း အောက်ပါ အေးမြစေသည့်နေရာများကို နေ့စဉ် ည ၈ နာရီအထိ ဖွင့်ထားပေးပါမည်-

Anderson စာကြည့်တိုက်ဌာနခွဲ – 3635 Touzalin Ave. – 402-441-8540
Bennett Martin ်သူ့စာကြည့်တိုက် – 136 S. 14th St. – 402-441-8500
F Street လူမှုအသိုက်အဝန်းဌာန – 1225 F St. – 402-441-7951

Victory Park Senior Center – 600 S. 70th St. 402-441-7070 သည်လည်း အပူရှိန်လွန်ကဲသည့် သတိပေးချက်ကာလ အတောအတွင်း အလုပ်လုပ်ရက်များ၌ အချိန်နာရီများကို ၄း၃၀ အထိ တိုးမြှင့်ထားပါမည်။

Lincoln-Lancaster County Health Department

**lincoln.ne.gov/Heat**