



# در گرمای شدید در امان بمانید

گرمای شدید میتواند خطرناک باشد  
سرد، آبدار و آگاه بمانید

خدمات ملی هوا شناسی در هنگام آب و هوای نامطمین هشدار میدهد.

**توصیه گرما - اقدام کنید!**

این میتواند به اندازه کافی گرم و خطرناک باشد، مگر به اندازه یک هشدار شدید نیست.

**آگاهی گرمای شدید را در یافت کنید. آماده باشید!**  
گرمای شدید ممکن در راه باشد.

**حرارت شدید - اقدام!**

در حال حاضر به طور خطرناکی هوا گرم است یا به زودی خیلی گرم خواهد شد.

**weather.gov** یا رسانه محلی تان را برای هشدارها آب و هوا چک کنید.

## خطر خود را بدانید

گرمای شدید میتواند هر کسی را متاثر سازد.  
افرادی که در معرض خطر بیشتر قرار دارند عبارتند از:



نوزادان و کودکان خردسال



افراد دارای شرایط طبی  
مزمین یا معلولیت



زنان حامله



کارگران در فضای باز



بزرگسالان



افرادی که در فضای  
باز ورزش می کنند



افراد که تهویه هوا را  
در خانه های شان ندارد



حیوانات خانگی

## ایمن بمان



آب زیاد بنوشید



مرکز کودکان یا حیوانات  
خانگی را در ماشین پارک  
شده رها نکنید



لباس های گشاد و رنگ روشن  
بپوشید و اگر در فضای باز  
هستید کرم ضد آفتاب بپوشید



خانواده، دوستان، همسایه  
ها و حیوانات خانگی را  
بررسی کنید



فعالیت های بیرونی  
را محدود کنید



مکان های دارای دستگاه  
تهویه هوا را برای خنک  
شدن پیدا کنید



Lincoln-Lancaster County  
Health Department

[lincoln.ne.gov/Heat](http://lincoln.ne.gov/Heat)





# علایم بیماری گرما

اگر بدن شما خیلی گرم شود و نتواند سرد شود، شما می‌توانید مریض شوید

## خستگی از گرما

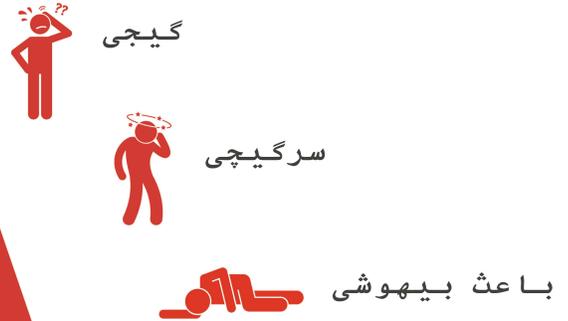


### سریع عمل کنید

- به یک ساحه سردتر حرکت کنید
- لباس های کشاد بپوشد
- آب سرد بنوشید
- اگر علایم بهبود را احساس نکردید به دنبال کمک صیچی باشید

خستگی از گرما می‌تواند منجر به گرم‌زدگی گردد.

## گرم‌زدگی



### سریع عمل کنید با 911 تماس بگیرید

- انتقال شخص به ساحه سردتر
- لباس ها را سست کنید و لایه های اضافی را از بین ببرید
- با آب یا یخ سرد شوید

اگر تداوی عاجل صورت نگیرد گرم‌زدگی می‌تواند سبب مرگ یا آسیب جدی گردد.



## مراکز خنک کننده

یک مرکز خنک کننده مکانی است که مردم می‌توانند برای رهایی از گرمای شدید به آنجا بروند. حتی چند ساعت سپری شده در تهویه هوا می‌تواند در جلوگیری از امراض مرتبط به گرما کمک کند.

در جریان ساعات معمول کاری، تمام کتابخانه های شهر لینکلن و پارک ها و مرکز تفریحی لینکلن به عنوان مراکز خنک کننده موجود اند. [lincoln.ne.gov/Aging Partners](http://lincoln.ne.gov/AgingPartners) مراکز ارشد نیز موجود خواهد بود. برای روزها/ساعت ها به بروید یا با 402-441-7070 تماس بگیرید.

در جریان ساعات معمول کاری، تمام کتابخانه های شهر لینکلن و پارک ها و مراکز تفریحی لینکلن به عنوان مراکز خنک کننده موجود اند

کتابخانه شاخه اندرسن - 3635 خیابان توزالین 402-441-8540 F  
کتابخانه عامه بینت مارتین- 136 خیابان جنوبی 402-441-8500 F  
خیابان 1225 - F مرکز جامعه سرک 402-441-7951 F

مرکز ارشد پارک پیروزی 402-441-7070 600 S. 70th St  
همچنان ساعات روز هفته خود را تا 4:30 عصر تمدید خواهد کرد. در جریان یک هشدار گرمای شدید.



Lincoln-Lancaster County  
Health Department

[lincoln.ne.gov/Heat](http://lincoln.ne.gov/Heat)

