



در گرمای شدید ایمن بمانید

گرمای شدید میتواند خطرناک باشد
سرد، آبدار و آگاه بمانید

سازمان هواشناسی ملی در صورت پیشبینی آب و هوای
خطرناک، هشدارهایی صادر میکند.

هشدار گرما - اقدام کنید!

هوا به اندازه‌ای گرم است که خطرناک باشد، اما نه به آن شدت که هشدار داده شود.

گرمای شدید را تماشا کنید - آماده باشید!

گرمای شدید ممکن در راه باشد.

هشدار گرمای شدید - اقدام کنید!

هوا الان به طرز خطرناکی گرم است یا خیلی زود گرم خواهد شد.

یا رسانه‌های محلی خود را بررسی کنید **weather.gov**
برای اطلاع از هشدارها.

خطر خود را بدانید

گرمای شدید میتواند هر کسی را تحت تأثیر قرار دهد.
افرادی که در معرض خطر بیشتری هستند عبارتند از:



نوزادان و
کودکان خردسال



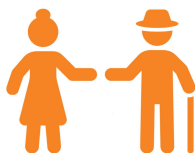
افراد دارای شرایط
طبی مزمن یا معلولیت



افراد حامله



کارگران در فضای باز



بزرگسالان مسن



افرادی که در فضای باز
ورزش می‌کنند



مردم بدون تهویه هوا



حیوانات خانگی

ایمن بمان



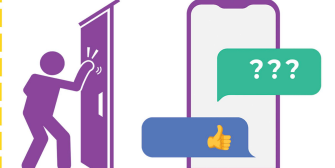
آب فراوان بنوشید



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



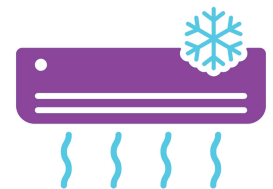
لباس‌های گشاد و
رنگ روشن بپوشید و اگر در
فضای باز هستید کرم
ضد آفتاب بپوشید



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



محدود کردن فعالیت‌های
خارج از منزل



برای خنک شدن، مکان‌های
دارای تهویه مطبوع
پیدا کنید



Lincoln-Lancaster County
Health Department

lincoln.ne.gov/Heat





علائم بیماری گرمادگی

گر بدن شما خیلی گرم شود و نتواند خنک شود، ممکن است بیمار شوید

گرمادگی



سریع اقدام کنید

- به منطقه خنکتر نقل مکان کنید
- لباس‌ها را شل کنید
- جرعه جرعه آب خنک بنوشید
- اگر علائم بهبود نیافت، به پزشک مراجعه کنید

خستگی گرمایی می‌تواند منجر به سکتة گرمایی شود.

سکتة گرمایی



سریع اقدام کنید با ۹۱۱ تماس بگیرید

- فرد را به منطقه خنکتر منتقل کنید
- لباس‌ها را شل کنید و لایه‌های اضافی را بردارید
- با آب یا یخ خنک کنید

اگر درمان اورژانسی انجام انجام نشود، گرمادگی می‌تواند باعث مرگ یا آسیب جدی شود.



مراکز خنک کننده

یک مرکز خنک‌کننده جایی است که افراد می‌توانند برای رهایی از گرمای شدید به آن مراجعه کنند. حتی چند ساعت ماندن در زیر تهویه مطبوع می‌تواند به جلوگیری از بیماری‌های مرتبط با گرما کمک کند.

در ساعات کاری عادی، تمام کتابخانه‌های لینکلن شهر و پارکها و مراکز تفریحی لینکلن به‌عنوان مراکز خنک‌کننده در دسترس هستند. [lincoln.ne.gov/Aging Partners](http://lincoln.ne.gov/AgingPartners) مراکز ارشد همکاران پیر نیز موجود خواهد بود. برای روزها/ساعت‌ها به بروید یا با 402-441-7070 تماس بگیرید.

در طول هشدار گرمای شدید، مراکز خنک‌کننده زیر روزانه تا ساعت ۸ شب باز خواهند بود:

کتابخانه شاخه اندرسن - 3635 خیابان توزالین F 402-441-8540
کتابخانه عامه بینت مارتین - 136 خیابان جنوبی 14م F 402-441-8500
خیابان 1225 - F مرکز جامعه سرک F 402-441-7951

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

