



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 ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။။

အပူရှိန်လွန်ကဲမှု သတိပေးချက် - အရေးတယူ ဆောင်ရွက်ပါ။!

ယခု အန္တရာယ်ရှိလောက်အောင် ပူနေပါသည်။ သို့မဟုတ် မကြာမီ အန္တရာယ်ရှိလောက်အောင် ပူပါမည်။။

weather.gov သို့မဟုတ် ဒေသန္တရ မီဒီယာများတွင် သတိပေးချက်များကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပါ။။

သင်၏အန္တရာယ်ကို သိထားပါ

အပူရှိန်လွန်ကဲမှုသည် မည်သူမဆိုကို ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။ အန္တရာယ်ပိုမို ကြီးမားသူများထဲတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်ပါသည်-



မွေးကာစကလေးများနှင့် ကလေးသူငယ်များ



နာတာရှည်ရောဂါရှိသူများ သို့မဟုတ် မသန်စွမ်းသူများ



ကိုယ်ဝန်သည်များ



ပြင်ပအလုပ်လုပ်သူများ



သက်ကြီးရွယ်အိုများ



အပြင်၌ ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်း 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





အပူရှိန်ကြောင့်ဖျားနာခြင်း လက္ခဏာများ

သင့်ကိုယ်ခန္ဓာပူလွန်းလာပြီး အေးမြသွားစေနိုင်ခြင်း မရှိပါက ဖျားနာနိုင်ပါသည်။

အပူရှိန်ကြောင့် မောပန်းခြင်း



အပူရှိန်ကြောင့် လေဖြတ်ခြင်း



လျင်မြန်စွာ လုပ်ဆောင်ပါ

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

အပူရှိန်ကြောင့်မောပန်းခြင်းသည် လေဖြတ်စေနိုင်ပါသည်။

လင်မြန်စွာလုပ်ဆောင်ပါ

- 911 ကို ဖုန်းဆက်ပါ

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

အရေးပေါ်မကုသပါက အပူရှိန်ကြောင့် လေဖြတ်ခြင်းသည် သေဆုံးစေနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် ကြီးလေးစွာ ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။



အေးမြစေသည့်ဌာနများ

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

ပုံမှန်အလုပ်ချိန်အတောအတွင်း Lincoln City စာကြည့်တိုက်အားလုံး၊ Lincoln ပန်းခြံများနှင့် အပန်းဖြေဌာနများသည် အေးမြစေသည့် နေရာများအဖြစ် ရှိနေပါသည်။ Victory Park Senior Center နေရာမှာ အကူအညီရနိုင်ပါသည်။

အပူလွန်ကဲမှုသတိပေးထားချိန် အတောအတွင်း အောက်ပါ အေးမြစေသည့်နေရာများကို နေ့စဉ် ည ၈ နာရီအထိ ဖွင့်ထားပေးပါမည်-

Anderson စာကြည့်တိုက်ဌာနခွဲ - 3635 Touzalin Ave. - 402-441-8540

Bennett Martin ဝိသုစာကြည့်တိုက် - 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

ဒေသအတွင်း အအေးပေးနေရာများကိုရှာဖွေနိုင် ပါသည်။ ၎င်းရောက်ကြည့်ရှုရန် lincoln.ne.gov/Heat

