



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 اندازه ای 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 رسانه های 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 می کنند



مردم بدون تهویه هوا



حیوانات خانگی

ایمن بمان



آب فراوان بنوشید



هرگز 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



محدود کردن فعالیت های خارج از منزل



برای خنک شدن، مکان های دارای تهویه مطبوع پیدا کنید



Lincoln-Lancaster County
HEALTH
DEPARTMENT

lincoln.ne.gov/Heat





علائم بیماری گرمزدگی

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

گرمزدگی



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، گرمزدگی 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 مرکز تفریحی لینکلن به‌عنوان مراکز خنک‌کننده در دسترس هستند. ز سالمندان ویکتوری پارک نیز در دسترس خواهد بود.

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

- 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 F

برای پیدا کردن مراکز خنک‌کننده محلی بیشتر، به Lincoln.ne.gov/Heat کند

