



# په سخته گرمی کی خوندي اوسئ

ډېره تودوخه خطرناکه کېدای شي  
یخ، هایډریت او باخبره اوسئ

د هوا پېژندنې ملي اداره به د ناڅرګندې هوا په جریان کې خبرداری ورکړي.

**د تودوخي مشوره - اقدام وکړئ!**

دا کافي گرم او خطرناک کیدی شي، مګر د خبرداری په څیر سخت نه وي.

**چمتو اوسئ!**

ښايي سخته تودوخه راشي. د سختې تودوخي په اړه پوهاویمئ  
په لاندې لینک کې ومومئ.

**ډېره تودوخه - عمل!**

اوس مهال خطرناکه گرمي ده یا به ډیر ژر ډیره گرمه شي.

یا خپل سیمه ایز رسنۍ وګورئ [weather.gov](http://weather.gov) د هوا د خبرتیاو لپاره.

## خپل خطر وپیژنئ

سخته تودوخه په هر چا اغیزه کولی شي.  
هغه خلک چې تر ټولو ډیر په خطر کې دي دا دي:



ماشومان



هغه خلک چې اوږدمهاله طبي  
شرایط یا معلولیت لري



امیندواره میرمنې



بهر کارګران



لویان



هغه خلک چې بهر  
تمرین کوي



هغه خلک چې په خپلو کورونو  
کې ایرکنډیشن نلري



څاروي

## خوندي اوسئ



ډېرې اوبه وڅښئ



هیڅکله ماشومان یا  
څاروي په ولاړ موټر  
کې مه پریدئ



بهر یاست نو خلاص، سبک  
جامې او د لمر ضد  
کریم استفاده کړئ



د کورنۍ، ملګرو  
ګاونډیانو او څارويو  
حالت پوښتنه وکړئ



بهرنی فعالیتونه  
محدود کړئ



د یخولو لپاره هوایی  
حالت لرونکي ځایونه  
ومومئ



Lincoln-Lancaster County  
HEALTH  
DEPARTMENT

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





# د تودوخي ناروغی نښې نښانې

که ستاسو بدن ډیر گرم شي او سره نشي، تاسو ناروغه کیدی شئ

## د تودوخي ستړیا

سرگیچی



تږي



ډېر خوله کېدل



د زړه بدوالی



کمزوري



### ژر عمل وکړئ

- یوې سړې سیمې ته لار شئ
- خلاصې جامې واغوندئ
- سړې اوبه وڅښئ
- که تاسو د ښه والي نښې نښانې احساس نه کړئ، نو طبي مرسته وغواړئ

د تودوخي له امله ستړیا کولی شي د تودوخي دزیان لامل شي.

## د تودوخي زیانونه

گیج



سرگیچه



د بې هوشی لامل کیږي



### ژر عمل وکړئ

ته زنگ ووهئ ۹۱۱

- شخص یو سړې سیمې ته انتقال کړئ
- جامې خلاصې کړئ او اضافي طبقې لري کړئ
- د یخې اوبو یا یخې سره ځانونه یخ کړئ

که چیرې سمدلاسه درملنه ونشي، د تودوخي ضربه د مرگ یا جدي ټپي کیدو لامل کیدی شي.



## د یخولو مرکزونه

د یخولو مرکز هغه ځای دی چیرې چې خلک کولی شي د سختې تودوخي څخه د خلاصون لپاره لار شي. حتی په هوا کې د څو ساعتونو تیرول کولی شي د تودوخي اړوند ناروغیو مخنیوي کې مرسته وکړي.

د منظم کاري ساعتونو په جریان کې، د لینکن ښار ټول کتابتونونه او د لینکن پارکونه او تفریحې مرکز د یخولو مرکزونو په توګه شتون لري. د ویکټوري پارک د مشرانو مرکز به هم موجود وي.

د منظم کاري ساعتونو په جریان کې، د لینکن ښار ټول کتابتونونه او د لینکن پارکونه او تفریحې مرکزونه د یخولو سټیشنونو په توګه شتون لري

د انډرسن برانچ کتابتون - ۳۶۳۵ توزالین سرک ۴۰۲-۴۴۱-۸۵۴۰

د بینټ مارتین عامه کتابتون - ۱۳۶ سویل ۱۴م سرک ۴۰۲-۴۴۱-۸۵۰۰

د ایف سټریټ ټولنیز مرکز - ۱۲۲۵ ایف سټریټ ۴۰۲-۴۴۱-۷۹۵۱

د ویکټوري پارک د مشرانو مرکز مرکز ارشد پارک پیروزی ۴۰۲-۴۴۱-۷۰۷۰ (402) 600 S. 70th St

د نورو محلي یخولو مرکزونو موندلو لپاره [Lincoln.ne.gov/Heat](http://Lincoln.ne.gov/Heat) مراجعه وکړئ

