



**ሓበሬታ ንኣረጋውያን ዝምልከት ብዛዕባ ምድላዎት ኣብዚ ሓጋይ ንዝኽሰት ልዑል ሙቕት**

**ኣብ በርናቢ እትነብሩ ብዕድመ ዝደፋእኩም/ዝደፋእክን ዲኹም?**



ኣብ እዋን ማዕበል ሙቕት ብስልኪ ጸውዒት ምእታው ንምሕታት ብ 236-858-3202 ደውሉ።

እንግሊዝኛ ጥራይ፡ ካብ ሰኔይ ክሳብ ዓርቢ፡ ካብ ሰዓት 9am - 5pm

**ንምዝሓል ማይ ተጠቐም**



- ብዙሕ ማይ ስተ
- ጠሊ ዘለዎ ዓለባ ወይ ርጥብ ዝበለ ኽዳውንቲ ተኸደን
- ኣብ ክሳድካ ዝተዓሸገ በረድ ኣቐምጥ
- ነብስኻ ብዝሓል ማይ ምሕጻብ ወይ ሻወር ብምወሳድ
- እግርኻ ኣብ ዝሓል ማይ ብምቕማጥ

**ገዛኻ ብምዝሓል ሙቕቱ ድማ ብምክትታል**



- መስኮትን መሸፈኒን ብመዓልቲ ብምዕጹው ብለይቲ ድማ ብምኽፋት ክግበር ይከኣል
- ገዛኻ ልዕሊ 31°C ዲግሪ ሰንቲግሬድ እንተኾይቲ፡ ናብ መዝሓሊ ዘለዎ ህንጻ ኪድ። እንተዘይክኣልካ ማይ ከም መዝሓሊ ምጥቃም ።
- ፋኖታት ኣየር ኣይዝሕሉን እዮም፣ ስለዚ ውዑይ ኣየር ኣብ ነብስኻ ኣይትነፍሕ። ዝያዳ ውዑይ ክገብረካ ይኽእል እምበር ዝሓል ክገብረካ ኣይክእልን እዩ። ዝሓል ኣየር ካብ ደገ ንምእታው ፋኖታት ተጠቐም።

# ሓደ ሰብ ንኺከታተለካ መደብ ኣውጽእ



- ምእታው እንተወሓደ ኣብ መዓልቲ ክልተ ግዜ ኣዝዩ ውዑይ ኣብ ዝኾነሉ እዋን ክኸውን ኣለዎ።

# ምልክታት ናይ መቐት ድኻም ድዩ ወይስ ምውቃዕ መቐት ኣስተብሁሉ



ድኻም ናይ መቐት ከም ምውቃዕ መቐት ሓደገኛ ኣይኮነን ግን ናብ ምውቃዕ መቐት ከስዕብ ይኽእል። ምልክታት ምስ ዝህልወኩም ምኽሪ ንምርካብ ናብ 8-1-1 ደውሉ።

## ድኻም ካብ መቐት፤

- ሕማም/ዕግርግር ስምዒት
- ሕማም ርእሲ/ምጭብባጥ ጭዋዳታት
- ቅልጡፍ ህርመት ልብን ምስትንፋስን
- ረስኒ ቆርባኑ ወይ ብዝሒ ረሃጽ
- ስጉምቲ ውሰድ፣ ናብ ዝሓልቦ ቦታ ምግዓዝ፣ ማይ ስተ፣ ቆርባኑ ብማይ ብምዝሓል

## ምውቃዕ መቐት፤

- ድቃስ ምስኣን/ፈዘዝ ብሞገል
- ናይ ሞዉህሃድ ዛሕሊ
- ኣዝዩ ውዑይ/ቀይሕ ቆርባኑ
- ዝተደናገረ
- ህጹጽ ስጉምቲ ውሰድ፡- ናብ 911 ደውሉ ወይ ንሓደ ሰብ ናብ ሆስፒታል ውሰድዎ፣ ብዝሓልቦ ማይ ተሓጸቡ ወይ ድማ ሓገዝ ክሳብ ዝመጽእ ብርጥብ ዝበለ መንጻፍ ምሸፍኑ

ንተወሳኺ ምኽርታት ኣብ [www.fraserhealth.ca/heatsafety](http://www.fraserhealth.ca/heatsafety) ተወከሱ

ኣካል ናይቲ ኣብ በርናቢ ዝመደበሩ ፕሮጀክት፡ ንፍጻመታት ብርቱዕ መቐት ምላሽ ዝህቡ።

ነዚ ዝመወልዎ



ነዚ ዝመሰረትዎ

