ቡርቱዕ ሙቐት ጎዳኢ ክኸዉን ይክእል እዩ

እዚ ሓበሬታ ን ብዕድመ ዓበይቲ ንዝመጽእ ብሩቱዕ ሙቐት ንክዳለው ይሕግዝ

ኣብ ግዜ ዋዒ ወይ ብርቱዕ ሙቆት ትገብሮ መደባት ምስ ሓኪም ስድራ ቤትካ ወይ ምስ ሓኪም ኣላዪት ሕሙማት ተዘራረቡ።

- እዚ ሙቐት ንዘለኩም ተኣፋፊ ኩነታት ከምኡ ድማ ንትወስድዎ መድሃኒት ብሙቐት ክጋደድ ወይ ድማ ሓደገኛ ክኸዉን ይኽእል
- ሙቐት ብፍላይ ንዓበይቲ ሓደገኛ ኢዩ

ንምዝሓል ማይ ተጠቐም

- ብዙሕ ማይ ስተ
- ጠሊ ዘለዎ ዓለባ ወይ ርጥብ ዝበለ ኽዳውንቲ ተኸደን
- ኣብ ክሳድካ ዝተዓሸገ በረድ ኣቐምጥ
- ነብስኻ ብዝሑል ማይ ምሕጻብ ወይ ሻወር ብምዉሳድ
- እግርኻ ኣብ ዝሑል ማይ ብምቕማጥ

ገዛኻ ብሞዝሓል ሙቐቱ ድማ ብሞክትታል

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

ኣካል ናይቲ ኣብ በርናቢ ዝመደበሩ ፕሮጀክት፡ ንፍጻመታት ብርቱዕ ሙቐት ምላሽ ዝህብ።

www.burnabypcn.ca/heat-safety-for-seniors

ንሓደ እትፈልጦ ሰብ ደሃይካ ክገብር መደብ ግበር

- ሰባት ደሃይኩም ንክፈልጡ መደብ ግበሩ

ምልክታት ናይ ሙቐት ድኻም ድዩ ወይስ ምውቃዕ ሙቐት ኣስተብሁሉ

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

ድኻም ካብ ሙቐት (Heat Exhaustion)፧

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

ምውቃዕ ሙቐት (Heat Stroke)፧

- ጽርውርውርው ምባል/ ውኖኻ ምጥፋእ
- ናይ ሞዉህሃድ ዛሕሊ
- ዝተደናገረ
- ኣዝዩ ውዑይ/ቀይሕ ቆርበት
- <u>ህጹጽ ስጉምቲ ውሰድ</u>፦ ናብ 911 ደውሉ ወይ ንሓደ ሰብ ናብ ሆስፒታል ውሰድዎ፣ ብዝሑል ማይ ተሓጸቡ ወይ ድማ ሓገዝ ክሳብ ዝመጽእ ብርጥብ ዝበለ መንጸፍ ምሸፍኑ

ነዚ ዝመወልዎ

Burnaby Hospital Foundation

ነዚ ዝመሰረትዎ

Burnaby Primary Care Network · fraserhealth · City of Burnaby · ISS of BC · S.U.C.C.E.S.S. · MOSAIC · Burnaby Neighbourhood House · project 1907