



# ቡርቱዕ ሙቕት ጎዳኢ ክኸውን ይክእል እዩ

እዚ ሓበሬታ ን ብዕድመ ዓበይቲ ንዝመጽእ ብሩቱዕ ሙቕት ንክዳለው ይኸግዝ

## ኣብ ግዜ ዋዒ ወይ ብርቱዕ ሙቕት ትገብሮ መደባት ምስ ሓኪም ስድራ ጌትካ ወይ ምስ ሓኪም ኣላዲት ሕሙማት ተዘራረቡ።

- እዚ ሙቕት ንዘለኩም ተኣፋፊ ኩነታት ከምኡ ድማ ንትወስድዎ መድሃኒት ብሙቕት ክጋደድ ወይ ድማ ሓደገኛ ክኸውን ይኽእል
- ሙቕት ብፍላይ ንዓበይቲ ሓደገኛ ኣዩ



## ንምዝሓል ማይ ተጠቐም



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

## ንሓደ ኣትፈልጦ ሰብ ደሃይካ ክገብር መደብ ግበር



- ሰባት ደሃይኩም ንክፈልጡ መደብ ግበር

## ገዛኻ ብምዝሓል ሙቕቱ ድማ ብምክትታል



- መስኮትን መሸፈኒን ብመዓልቲ ብምዕጹው ብለይቲ ድማ ብምኽፋት ክግበር ይከኣል
- ገዛኻ ልዕሊ 31°C ዲግሪ ሰንቲግሬድ እንተኾይኑ፡ 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።

## ምልክታት ናይ ሙቕት ድኻም ድዩ ወይስ ምውቃዕ ሙቕት ኣስተብሁሉ



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

### ድኻም ካብ ሙቕት (Heat Exhaustion)፤

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

### ምውቃዕ ሙቕት (Heat Stroke)፤

- ጽርዑርዑርዑ ምግል/ ውፍኻ ምጥፋእ
- ናይ ሞዊህሃድ ዛሕሊ
- ዝተደናገረ
- ኣዝዩ ውዑይ/ቀይሕ ቆርበት
- ህጹጽ ስጉምቲ ውሰድ፡- ናብ 911 ደውሉ ወይ ንሓደ ሰብ ናብ ሆስፒታል ውሰድዎ፣ ብዝሓል ማይ ተሓጸቡ ወይ ድማ ሓገዝ ክሳብ ዝመጽእ ብርጥብ ዝበለ መንጻፍ ምሽፍኑ



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

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