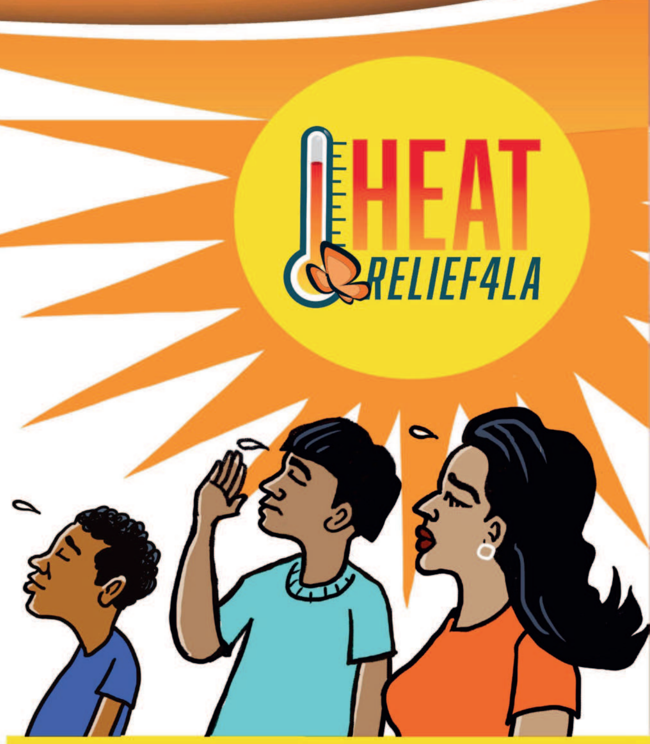
ՊԱՏՐԱՍՏՎԵՔ ԵՒ ՊԱՇՏՊԱՆԵՔ ՁԵԶ

ՇՈԳ ՍԵԶՈՆԻՑ

Ջերմային ալիքներն ավելի երկարատև են, ավելի հաճախակի և ավելի վտանգավոր Ձեր առողջությա համար:



Ո՞վքեր են առավել վտանգված:

- Բացօթյա տարածքում աշխատողներ
- Մարդիկ, ովքեր ակտիվ են բացօթյա տարածքում
- Նորածիններ և երեխաներ, հղի կանայք, տարեցներ
- Մարդիկ, ովքեր ունեն քրոնիկ հիվանդություններ, ինչպիսինն են ասթման, սրտի հիվանդությունն և շաքարային դիաբետ
- Աղտոտված տարածքներում ավելորդ հոսպիտալացումներ և մահեր են գրանցվում (UCLA Heat Maps)

Ի՞նչ կարող եք անել պատրաստվելու համար:

ՄՆԱՑԵՔ ԶՈՎ ԵՎ ՋՈՒՐ ԽՄԵՔ

- Եթե Դուք շոգում եք, գնացեք զով վայր և հանգստացեք, օրինակ հովացման կենտրոն:
- Կրեք բաց գույնի և թեթև հագուստ, որը շնչում է:
- Սառը ցնցուղ ընդունեք:
- Խուսափեք գտնվել անմիջապես արևի տակ և սահմանափակեք կոֆեինը:
- Ավելի շատ ջուր խմեք և կրեք բազմակի օգտագործման ջրի շիշ:

ԼՍԵ՛Ք ՁԵՐ ՄԱՐՄՆԻՆ

- Իմացեք ջերմային հիվանդության նախազգուշական նշանները՝ առատ քրտնարտադրություն, կպչուն մաշկ, ջղաձգություն, հոգնածություն, գլխապտույտ, գլխացավեր, սրտխառնոց, շփոթվածություն, մարմնի բարձր ջերմաստիճան:
- Եթե Դուք ունեք այս ախտանիշները և կասկածում եք, որ ունեք ջերմային կաթված, զանգահարեք 911 և անմիջապես դիմեք բժշկի:

ԵՂԵ՛Ք ՏԵՂԵԿԱՑՎԱԾ

- Ստուգեք տեղական նորությունները և եղանակի վերաբերյալ հաղորդագրությունները:
- aՍտեղծեք ընկերական համակարգ:
- Ստուգեք տարեցներին և այլ վտանգված անձանց:
- Գրանցվեք NotifyLA-ի համար՝NotifyLA.org կայքում:
- Ստուգեք Cool Spots LA հավելվածը կամ զանգահարեք 311 հովացման ռեսուրսների համար՝ Climate4LA.org/CoolSpotsLA
- Այցելեք մեր կայքը. Climate4LA.org/Heat

Հավելյալ տեղեկատվությա ն համար սկանավորեք QR կոդը այստեղ:

Climate EQUITY LA

CLIMATE EMERGENCY
MOBILIZATION OFFICE
CHIEF HEAT OFFICER

LOS ANGELES PUBLIC WORKS

CITY OF LOS ANGELES FOUNDED 1781