

ንሙቅት እዚ ክረምቲ

ተዳለዉ

ብዛዕባ ሙቅት ክረምትን ጽሬት
ኣዩርን እዋናዊ ምክርታት ኣብ'ዚ
ዝስዕብ መርበብ ሓበሬታና ፍለጡ።



fraserhealth.ca/heatsafety



ዝሒልኩም ትጸንሕሉ መንገድታት።

- **ንምዝሓል ክሕግዘኩም ማይ ተጠቐሙ።** ብተሕ ማይ ስተዩ፣ ጥልቁይ ከምቻ ተኸደኑ ወይ ቊሩብ ጥልቅይ ዝበሉ ሽጎማኖታት ተጠቐሙ፣ ብማይ ዝሒል ተሓጸቡ ወይ ሻወር (shower) ግበሩ ወይ ኣእጋርኩም ኣብ ዝሒል መሕጸቢ ማይ እለኸዎ።
- **ገዛኹም ዝሒል ገርኩም ሓዘዎ።** ኣዘዩ ዋዒ እንተሎ መንበድበዳት (Fans) እኹላት ኣይኩኑን። ኣብ ግዜ ቀትሪ ኣብ ደገ ዝወዓዩ ምስዝኸውን መሰኹቲ ዕጸዉ፣ ኣብ ግዜ ለይቲ ከኣ ዝሒል ኣዩር ንከምጽኡ መሰኹቲ ክፈቱ። ኣብ ግዜ ቀትሪ መጋረጃታት ዕጸዉ። ዝርከብን ዓቕምኹም እንተኩይኑን መዝሓሊ ኣዩር (air conditioning) ተጠቐሙ።

- እንተውሐደ አብ መዓልቲ ክልተ ግዜ **ንእተፍቅርዎም ተኸታተልዎም** ወይ ከአ ንዓኹም ይከታተልኹም ::
- **ገዛኹም ልዕሊ 31 ዲግሪ ምስዝኸውን፣** አብ ካልእ ክትጸንሑ መደብ ግበሩ ወይ ናብ ናይ ማሕበረ-ኮም ሙዝሓሊ ማእከል ኪዱ::
- ናይ ማሕበረ-ኮም ሙዝሓሊ ማእከላት ንምርካብ **ምስ ምምሕዳር ከተማኹም (municipality) ርክብ ግበሩ::**
ንዝያዳ ሓበሬታ አብ'ዚ ዝስዕብ ርአዩ፡
fraserhealth.ca/coolingcentres

ንሙቕትን ጽሬት አየርን ዝምልከት ሓድሽ ሓበሬታ፣ ዜናታት ስምዑ ወይ ድማ ናይ **WeatherCAN** አፕ (app) አውርዱ download)::

ምልክታት ናይ ዋዒ ወቕዒ (heat stroke) ሓዊስካ ሕክምናዊ ህጹጽ ኩነታት (emergency) እንተድኣ ኣልዩኩም ናብ **9-1-1** ደውሉ ወይ ናብ ዝቐረበ ናይ ሆስፒታል ክፍሊ ኢመርጂንሲ ኪዱ።

ምልክታት ናይ ዋዒ ወቕዒ (heat stroke) ልዑል ሙቕት ሰውነት/ኣካላት፣ ናይ ምፍዛዝን ጽርዑርዑ ምባል ስምዒት ወይ ምድንጋር፣ ትሑት ምውህሃድ፣ ወይ ኣዝዩ ውዑይን ቀይሕን ቆርባት ከጠቓልል ይኸእል።

fraserhealth.ca/heatsafety

