



ድሕነት ሙቆት ሓጋይ

ንኣረጋውያንን ሕክምናዊ ኩነታት ዘለዎም ሰባትን

ብርቱዕ ሙቆት ንጥዕናይ ብኸመይ ኪጸልፍ ይኽእል?

ብርቱዕ ሙቆት ንጥዕናኹም ብብዙሕ መንገዲ ክትንክፎ ይኽእል። ምስ ሙቆት ዝተኣሳሰሩ ሕጻናት ፣ ማለት ከም ድኻም ሙቆትን ወቕዒ ሙቆትን ከስዕብ ይኽእል። ንዝኾነ ህሉው ኩነታት ጥዕና ከጋድድ ይኽእል። ኣብ ጽንኩር ኩነታት ድማ ነባሪ ስንክልና ወይ ሞት ከስዕብ ይኽእል።

መን እዩ ዝያዳ ጸገማት ከጋጥሞ ዘለዎን ስለምንታይከ?

እቶም ብብርቱዕ ሙቆት ጸገም ዝያዳ ከጋጥሞም ዝኽእል ህዝቢ እዞም ዝስዕቡ እዮም፡

- ኣረጋውያን ዓበይቲ ሰባት
- መዝሓሊ ኣየር (air conditioning) ዘይብሎም ሰባት
- ብሰንኪ ምንቅስቓስ፡ ማሕበራዊ ጭንቀት፡ ወይ ካልእ ብድህነታት ብዙሕ ግዜ ካብ ገዝኡም ዘይወጹ ሰባት
- ሕዳር ናይ ጥዕና ኩነታት ከም ሕጻንም ኩሊት፡ ልቢ፡ ወይ ሳንቡእ ዘለዎም ሰባት

ኣብ እዋን ብርቱዕ ሙቆት፡ ኣካላትና ንኸዝሕል ኣበርቲዑ ይሰርሑ። እዚ ጸዕሪ እዚ ሓይሎም ስብራት ሕክምናዊ ኩነታት ምስ ዝህልዎ ኣብ ኣካላት ተወሳኺ ጸቕጢ ክገብር ይኽእል። እዚ ድማ ነቲ ሕክምናዊ ኩነታት የጋድድ። እናኣረግና ምስ ከድና፡ ኣካላትና ካብ መጠን ንላዕሊ ንውዒ ከምዘለና ከይስምዖ ይኽእል እዩ። በዞም ምኽንያታት እዚኣቶም ከኣ ዝያዳ ኣቓልቦ ክንገብር ኣሎና።

ገለ መድሃኒታት ኣካላትኩም ንተፈጥሮኣዊ ሙቆት ናይ ምውጋድ ዓቕሙ ክዕንቅፉ ይኽእሉ ኢዮም። እዚ ድማ ነቲ ዕድል ናይ ልዕሊ ዓቕን ሙቆትን ዋሕዲ ማይ ኣብ ኣካላትኩምን የዘይደ። ካብ'ዞም ዓይነታት መድሃኒታት ዝኾነ እንተወሲድኩም ጸሓይን ሙቆትን ኣብ ልዕሊ ኣካላትኩም ዝሓየለ ሳዕቤን ኣለዎም፡

- ሰራውር ደም ብምዝናይ ጸቕጢ ደም ዘጉድሉ መድሃኒታት (ኣንጂዮተንሲን-ቀየርቲ-ኢንዛይም (ACE) ክልክልቲ)
- ንሕዳር ዓጋቲ ሕጻን ሳንቡእ (COPD)፣ ዘይምቀጽጻር ሽንቲ፣ ወይ ካብ መጠን ንላዕሊ ንጥፍቲ ፍሕኛ ዝኾውን ጸረ-ኮሊነርጂክስ
- ዋሕዲ ደም ዘቃልሉን ጸቕጢ ደም ዘጉድሉን መድሃኒታት (ቤታ ብሎክራት - beta blockers)
- ጸቕጢ ደም ዘጉድሉ መድሃኒታት (ዓገቲ ቻነል ካልሲየም - calcium channel blockers)
- ሽንቲ ንምፍሳስ ዘቃልል መድሃኒት (diuretics)
- ምጽባብ ሰራውር ደም (vasoconstrictors)
- ንጥዕና እእምሮ ዝውዕሉ መድሃኒታት ከም ጸረ-ጭንቀት፣ መፈወሲ ምልክታት ጭንቀት፣ ሊትየም፣ ፊኖቲያዚን፣ ጸረ-ኣእምሮኣዊ ሕጻንም፣ ቤንዛዲያዜፒንስ ወዘተ።

ዝኾነ ካብ'ዞም መድሃኒታት ትወስዱ እንተኩንኩም ንሓኪምኩም ወይ ናይ መድሃኒት ብዓል ሞያ (ፋርማሲስት) ሕተቱ። ኣብ ግዜ ክቱር ዋዒ ንዝሓየሉ ሳዕቤናት ብከመይ ክትከላኸሉ ከምትኽእሉ።

ብደሓን (ብውሑስ መንገዲ) ንኸጸንሕ እንታይ ክገብር እኽእል?

ቅድሚ ናይ ሙቆት ወቕቲ

- ኣብቲ ክቱር (ብርቱዕ) ዋዒ ዘለዎ መዓልታት ኣብ ነፍስ-ወከፍ መዓልቲ ምስ ስድራቤት ወይ ኣዕሩኽ ደሃይ ንምግባር (ደሓን ምህላዎም ንምርግጋጽ) መደብ ኣውጽኡ።
- ንዋዒ ዝቕንስ/ዘጉድል መሸፈኒ መስኮት ወይ ሸፋን ንምርካብ ኣብ ግምት ኣእቱ። እንተተኸኢሉ፣ መዝሓሊ ኣየር (air conditioning) ወይ መውጽኢ ሙቆት (heat pump) ትኸሉ። ንመዝሓሊ ስርዓታት (cooling systems) ዝኾውን ንዝተገብረ ወጻኢ ካብ መንግስቲ ማልስ (rebates) ክህሉ ይኽእል ኢዩ።

ኣብ ግዜ ክቱር ዋዒ

- እዋናዊ ሓበሬታ ከምትረኽቡ ኩነ - ኩነታት ኣየር ብቕልጡፍ ክቕየር ይኽእል ኢዩ።
 - ትንበያታት ኩነታት ኣየርን መጠንቀቓታት ሙቆትን ተኸታተሉ።
 - ከም WeatherCAN ዝኣመሰለ ናይ ኩነታት ኣየር ኣፕ (app) ተጠቐሙ።
 - መዝሓሊ ማእከላት ኣበይ ከም ዘለዎም ንከተማኹም ተወከሱ።
- ገዛኹም ዝሓል ይኹን፣ ኣብ መንጎ 22°C ክሰብ 26°C።
 - ፎርኖኹም ወይ ምድጃኹም ክንደይ ከም እትጥቀሙሉ ንምድራት/ገደብ ንምግባር ፈትኑ።
 - መሳኹትን መጋረጃታትን ወይ መሸፈኒታት ዕጹዋት ግባርዎም።
 - ካብ ኣብ ውሽጢ ኣብ ደገ ዝዘሓለ ኣብ ዝኾነሉ እዋን ዝሓል ኣየር ንምስሓብ ኣብ ቅድሚ ክፍት መስኮት መንበይብዲ (ፋን) ግብሩ።
- ዋላ እውን ጽምዲ ኣብ ዘይስምዓኩም እዋን ዝያዳ ማይ ስተይ፡ ክትሰትዩ ንምዝኽኻር ከኣ ኣብ ጥቕ እቲ መሕጺቢ ብርጭቆ ግደፍ።
- ኣብ'ቲ ዝዘሓለ ክፋል ናይ ገዛኹም ጽንሑ።
- ንኸትዝሕሉ ልብጥ ብዝበለ ማይ ተሓጸቡ። ዋላ እውን እግሪ ምሕጻብ ክሕግዝ ይኽእል ኢዩ።
- ናይ መስኮት መዝሓሊ ኣየር (air conditioner) እንተሃልዩኩም፣ ካብቲ ዝተረፈ ገዛኹም ክትዓጽዎ ኣብ እትኽእልሉ ክፍሊ ግባርዎ። ነቲ ክፍሊ ከም ዝሓል ቦታኹም ተጠቐሙሉ።

ኣብ ውሽጢ ገዛ 31°C ወይ ልዕሊ እንተኹይኑ ሓደገኛ እዩ።

- ናብ ዝኾነ ዝዘሓለ ቦታ ኪዱ።
 - ኣብነታት፡
 - ትሕቲ መሬት (በይዝመንት) ዘለዎ ገዛ ናይ ሓይ ዓርኪ
 - መዝሓሊ ኣየር ዘለዎ ገዛ ቤተሰብ
 - ጽላል ዘለዎ ፓርክ (መናፈሲ)
 - መሓንበሲ
 - መዝሓሊ ማእከል ኣብ ማሕበረ-ኮምዩኒቲ (ኮምዩኒቲኹም)

ፈለግኩምዎ?

መንበረብዳታት (ፋናት) ሙቆች አካላትካ ከጉድሉ ወይ ሕመማት ሙቆች ከከለሽሉ አይክእሉን ኢዮም። አብ እዋን ክቱር/ብርቱዕ ሙቆች ገዢኹም ንምዝላል እንኮ መገዲ አብ መንበረብዳታት (ፋናት) ፈጸምኩም ኣይትመርኩሱ።

አብ ውሽጢ ዘሎ ሙቆች ካብ'ቲ አብ ደገ ዘሎ ንዝነውሐ እዋን ልዒሉ ይጸንሑ። እዚ ድማ ንዝነውሐ እዋን ንዝለዓለ ሙቆች የቃልዓኩም።

ሙቆች አካላትኩም ንምንካይ አብ ዝሉል ቦታ ንገለ ሰዓታት ከተሕልፉ ከድልየኩም ኢዩ። ንሓዲር ግዜ ጥራይ አብ ዝሉል ቦታ ምስ እትህልዉ፡ ብደገኹም ዝዘሓልኩም ኮይኑ ክስምዓኩም ይኸእል'ዩ ግን አካላትኩም ብውሽጢ ገና ኣይዘሓለን። ሕጂ'ውን ገና ናይ ሙቆች ሕመም ንክሕዘኩም ዕድል ኣሎ።

ምልክታት ሕመም ዋዒ እንታይ ኢዮም?

እቲ ምልክታት ኣብ'ቲ ኣካላት ክሳብ ክንደይ ውዑይ ምዃንን ኣካላት ክሳብ ክንደይ ውዑይ ኩይኑ ከም ዝጸንሑን ይምርኮስ።

ድኻም ሙቆትን ወቕዒ ሙቆትን ከበድቲ ምልክታት ሕመም ሙቆት ኢዮም።

ቀዳሞት ምልክታት ጸቕጢ ሙቆት፡

- ቀጭ-ቀጭ ዝብል፣ ዘሳሒ ቆርባት፣ ሓደ-ሓደ ግዜ በቐጥ ይብሃል።
- ቀይሕ ዕንፍሩር
- ምጭብባጥ ጭዋዳታት

ምልክታት ድኻም ሙቆት፡

- ከቢድ ረሃጽ ምፍሳስ
- ዝሉል ቆርባት
- ናይ ጽፋውፋው ምባል ወይ ሃለዋትካ ምጥፋእ ስምዒት
- ናይ ሕመም ወይ ተምለስ/ዕግርግር ስምዒት
- ቅልጡፍ ህርመት ልብን ምትንፋስን
- ሕመም ርእሲ
- ናይ ምትኳር ጸገም
- ምጭብባጥ ጭዋዳታት ወይ ቃንዝ
- ምሒር/አመና ጽምኢ
- ኣዝዩ ጸሊም ሽንቲን ውሑድ ግዜ ምሻንን ኢዩ።

ምልክታት ወቕዒ ሙቆት፡

- ልዑል ሙቆት ኣካላት
- ኣዝዩ ውዑይ፣ ቀይሕን ደረቕን ቆርባት
- ኣዝዩ ድቁስ/ፈዛዝ ወይ ሃለዋቱ ዘጥፍኣ
- ዝተደናገረ
- ውሑድ ምውህሃድ ዘለዎ

ልዑል ሙቆትን ነቶም ኣዝዮም ክጥቅዑ ዝኸእሉ ምሕላውን

ቅድሚ ናይ ሙቆት ወቕቲ

- አብ ገዝኡም መለክዒ ሙቆት/ተርሞሜተር ከምዘለዎም ኣረጋግጹ።
- አብ ገዝኡም ሙቆት እንተድኣ ወሲኹ ዝሒሎም ክጸንሑሉ ዝኸእሉ ዝሉል ቦታ ንኸፈጥሩ ሓግዝዎም።
- አብ ገዝኡም ዝሉል ቦታ እንተዘይብሎም፡
 - ምስ ቤተሰብ ወይ ኣዕሩኽ ንኸጸንሑ መደብ ኣውጽኡ።
 - አብ ጥቓኡም ክኸዱሉ ዝኸእሉ መዝሓሊ ኣየር ዘለዎ ቦታ ርኽቡ'ሞ ኣብ ናይ ሃሩር መዓልታት ንገለ ሰዓታት ክዝሕልሉ።

አብ ግዜ ክቱር ሙቆት

- ንዓበይቲ እንተወሓደ አብ መዓልቲ 2 ግዜ ፈትሽዎም/ደሃዮም ግበሩ።
- ንዓበይቲ እንተወሓደ አብ መዓልቲ ሓደ ግዜ ብኣካል ክትርእይዎም ፈትኑ።
- ብተሕ ማይ ንክስተ ሓሳብ ሃቡ።
- ብተሕ ግዜ ልብጥ ብዝበለ ማይ ንምሕጻብ ሓሳብ ሃቡ።
- ንነብስኹም ከም'ዚ ዝስዕብ ሕተቱ፡
 - እኹል ማይ ይሰትዩ ድዮም ዘለዉ?
 - ከመይ ጌሮም ከም ዝዝሕሉ ይፈልጡ ድዮም?
 - ናብ ዝሉል ቦታ ወይ መዝሓሊ ኣየር ዘለዎ ክኸዱ ይኸእሉ ድዮም?
 - ዝኾነ ምልክታት ሕመም ሙቆት የርእዩ ድዮም?

አብ ዝኾነ እዋን ሰባት ምልክታት ሕመም ሙቆት ኣብ ዘርእይሉ እዋን፡

- ነቶም ሰባት ናብ ዝሉል ቦታ ከተግዕዝዎም ፈትኑ።
- ብተሕ ማይ ሃብዎም።
- ነቲ ቆርባት ብማይ ኣዝሕልዎ ወይ ድማ ነቲ ሰብ ኣብ ዝሉል ማይ ግበርዎ።
- **ናብ 9-1-1 ደውሉ ወይ ነቶም ሰባት ናብ'ቲ ኣብ ቀረባኹም ዘሉ ክፍሊ ህጹጽ ረድኤት/ኢመርጀንሲ ውሰድዎም** ምልክታት ወቕዒ ሙቆት ሓዊሱ ሕክምናዊ ህጹጽ ረድኤት ዘጋጠሞም እንተኩይኑ።

ንዝያዳ ሓበሬታ ብዛዕባ ድሕነት ሙቆት፣ ኣብ'ዚ ዝስዕብ ተወከሱ fraserhealth.ca/heatsafety