



ዶ.ስልጣን መ.ቁጥር ፲፻፭

## ንእራዣውያንና አካምናዊ ከነቻት ዘላቂም ስበታን

## **Summer Heat Safety for Seniors and People with Medical Conditions**

የፍትሃ መ-ችን ነጥበኝ በኋማይ ከዘልዎ ይችናል?

የርቃዕስ መ-ቁጥር ነጥሮና ተጠናክ መንገዶች አቶንክዎ ይከናል፡፡ ምን መ-ቁጥር አተአሰሳኑ እማማት፡፡ ማለቱ ከም ዳኩም መ-ቁጥሩ ውቅሩ መ-ቁጥሩ ከስራው ይከናል፡፡ ነዘነሁ ለአው ካነታት ጥና ከግድድ ይከናል፡፡ አገልግሎት ከነጂዱ ድጋፍ ንብረት ለንበረ ለንበረ ወይ ተመት ከስራው ይከናል፡፡

**ሙን እየ ዘመኩ ምንምት ከሆተው አለዋን ስለምንታደሩ?**

እኩም በብርቱዕስ መ-ቁጥ የገም እያወ ከጋጥሞም አቶኑ ሆነበት እዘም አስቦበት እየም፡፡

- አረጋዥያን ፍሰድ ስብት
  - መዝኑለ, አርር (air conditioning) ዘመንላም ስብት
  - በስነዱ ማንቁሳት: ማስጠበቅ ቁንቃት: ወደ ካል ተደምሮት ቴጥስ ማስተካከለም ዘመኖች ስብት
  - አቶም ዓይነት ከፍት ከሚ አማካይ ከፈት: ልቦ: ወደ ስንጻ አለም ስብት

አብ እዋን በደረሰ መ-ቁጥር፡ አከላተና ገዢነትና አበርታው ይስጋል፡፡ እኩ ደሰረ እኩ ፊደል ስብ አካምናዊ ከነታት ማስ  
አሁል እባት ተወስኝ ይችጠ ከገባር ይከናል፡፡ እኩ ይ-ማ ነቱ አካምናዊ ከነታት የጋድጋድ፡፡ እናኑን ማስ  
ከደና፡ አከላተና ከገን መጠን ገለፅለ ገመሳ ከምላይ ከይስጠም ይከናል እያለ፡፡ በዝርዝር መ-ገኘታት እኩናቶም ከኩ  
አየዲ እችለሁ ከገባር አለኝ፡፡

ገለ መድሃኒት አከላተኩም ገተፈጥሪዎች መቀኑ ፍይ ምውጫም ዓቂመ ከዕነቅና ይሻኗል እየም፡ እኩ ደማ እኩ  
ዕድል ፍይ ልስሉ ዓቂን መቀኑን ቅጽና ማይ አገ አከላተኩምን የዘይደ፡፡ ከብዚም ዓይነቶች መድሃኒቶች ዘኩ  
እንተወሰኑትም ድረሰኑ መቀኑን አገ ልስሉ አከላተኩም ብዝራለ ስዕበን አለዋም፡

- ስራውር ደም በጥናትናይ የቅርብ ደም አገዳለ መድሃኒቶች (አንጀሪትንስ-ቁርደት-አንዘይም (ACE) ካልከላሉ)
  - ጉዳዕር ዓጭት እማም ስንበት (COPD): ዘመኑን ነገር ስንበት የቅርብ ደም አገዳለ መድሃኒቶች (diuretics)
  - የቅርብ ደም አገዳለ መድሃኒቶች (vasoconstrictors)
  - ጉጥሰና አካምና አውሃለ መድሃኒቶች ከም ዓይነቶች፣ መፈመሳ ምልክቶች ተቀብሎች፣ ማረጋገጫ ምልክቶች እና የቅርብ ደም አገዳለ መድሃኒቶች (beta blockers)

የኢትዮጵያ መድሃኒቶች ትወስኩ እንተከናከሮ ገዢዎች የሚከተሉ ውይይል በግልጽ ተደርጓል፡፡

## በደካን (በወጪ መንገዶ) ጉዳዮች አንታይ ከገባር እኩል?

### ቅድሚ ፍይ መ-ቁጥ መቁጥ

- አብቱ ክፍል (በደካው) የወጪ መኖራቸት እንደ ካፍ-ወከፍ መኖራቸት ምስ ስድራቤት ወይ አስተኛ ደንብ ጉዳዮች (ደካን ምሆላወጥም ጉምርግዋድ) መደብ አውጻና::
- ጉዳዎች ዘመን/ዘመናዎች መስፈርቶች መስፈርቶች ወይ ስራን ጉምርክብ እንደ ቀጣት እኩል:: እንተተከለለ:: መዝሳለ አየር (air conditioning) ወይ መሙ-ቁጥ መቁጥ (heat pump) ተከለ:: ጉማዘኗለ ስርዓቶች (cooling systems) አዴዎን ነዘተገበረ ወደፊት ከገባር መንግስት ማልስ (rebates) ከሀላ ይችላል እኩል::

### አብ ገዢ ክፍል ውሳኔ

- እቅዱ አበራታ ከምትረክቡ ከነ - ካልተት አየር በቅድሚ ክፍል ይችላል እኩል::
  - ተንበያዎች ካልተት አየርን መጠንቀቂቻቸት መቁጥን ተከተላል::
  - ከም WeatherCAN አካመሰለ ፍይ ካልተት አየር አጥ (app) ተጠቃሚ::
  - መዝሳለ ማእከላት አበራ ከም ለለም ጉዘተማኬጥም ተመክሮ::
- ገዢ-ጥም አስፈላ ይችላ:: እንደ 22°C ከሰነ 26°C::
  - ፍርማ-ጥም ወይ መደብ-ጥም ከንደዚ ከም እተተቀመጧ ጉምድሏት/ገደብ ጉዳዮች ፍቃድ::
  - መስተካትን መንፈሻቸትን ወይ መስፈርቶች ዕቅዱ ባረታዊ::
  - ከገባር እንደ ወጪ እንደ አዘጋጅ እንደ አስተኛ እኩል አየር ጉምስተባበ እንደ ቅድሚ ክፍል መስፈርቶች የሚከተሉ ቅደም::
- ወለ እውን ዓጥም እንደ ለይሰጣጥ እኩል እኩል እኩል እኩል እኩል እኩል እኩል እኩል::
- እንደ አዘጋጅ ክፍል ፍይ ገዢ-ጥም የሚከተሉ::
- ጉዳት አስፈላ ስጋጌ በዝርዝር ማይ ተከተል:: ወለ እውን እንደ መስፈርቶች ከገባር ይችላል እኩል::
- ፍይ መስፈርቶች መዝሳለ አየር (air conditioner) እንተሟልሱጥም:: ከገባር አተረፈ ገዢ-ጥም ከተኞቸው እንደ እኩል እኩል እኩል እኩል እኩል እኩል እኩል:: እኩል እኩል እኩል እኩል እኩል እኩል እኩል::

### አብ ወ-ጪ ገዢ 31°C ወይ ልሰሌና እንተሻውኑ እኩል እኩል::

- የገባር አስተኛ አዘጋጅ በታ ከዲ::
  - አብነት::
    - ተከተት መረጃ (በይዘመንት) ለለም ገዢ ፍይ እኩል እኩል
    - መዝሳለ አየር ለለም ገዢ በታስስ
    - ዓለም ለለም ታሪክ (መኖራቸት)
    - መካንበለ
    - መዝሳለ ማእከል እንደ ማስበረታ-ከምኬጥም (ከምኬኙት-ጥም)

## ደለ ተከታታል?

መንበደብበደቻቸት (ኅናት) መቻቸት አካላት ከኅናድ ወይ እማማቸት መቻቸት ከከላሽ እያወሰን እየም:: እነ እዋን ክተር/ብርቱስ መቻቸት ገዢታው እንዲ መገኘ እነ መንበደብበደቻቸት (ኅናት) ፍላጊው እያቀመጥናል::

እነ ወጪው አሉ መቻቸት ከገ’ቱ እነ ደንብ አሉ ገዢታው እዋን ልሃድ ይደንበት: እኩ ይማ ገዢታው እዋን እነላል መቻቸት የቻቸት እየም::

መቻቸት አካላትና እያደረግ እነ አካል በታ ገንዘብ ስራታቸት ከተሳልፈ ከድልየት እኩ:: ንክሰሩ ማስ ተረዳ እነ አካል በታ ምስ እኩበልዎ: በደንብና አዘጋጅነት ከደኑ ከሰምዓነት ይሰናል ሆኖ እኩ እነላትና በውጧው ግኝ እያወሰን:: ከቻቸት ውጤት ግኝ እኩ መቻቸት እማማ ከከላዘት እኩ ተደርጓል እሉ::

## ምልከታት እማማ ውጤት እኩ እኩ እየም?

እኩ ምልከታት እኩ እኩ እኩ ከኅናድ ወጪው መቻቸት እኩ እኩ ከኅናድ ወጪው ከኅናድ ከኅናድ እኩ እኩ እኩ እኩ እኩ እኩ እኩ::

ድኩም መቻቸትን ውጤት መቻቸትን ከበደቱ ምልከታት እማማ መቻቸት እየም::

### ቀፍጥና ምልከታት የቅጫ መቻቸት:

- ቁጻ-ቁጻ አብል: አስተ ቁጥር ቁጥር:
- አዲ-አዲ ማስ በቻቸት ይገኘል::
- ቁይስ ደንብናር
- ምልከታት ቁጥጥር

### ምልከታት ድኩም መቻቸት:

- ከበደቱ ለንግ ምፍስስ
- አካል ቁጥር
- ፍይ ደኩምናው ምበል ወይ ማለቀት ምጥናና እማማቸት
- ፍይ እማማ ወይ +መለስ/ዕግዢ እማማቸት
- ቁልጠና ሁርመት ልቦን ምትንኩስን
- እማማ ሲስሳ
- ፍይ ምትኩር የገም
- ምልከታት ቁጥጥር ወይ ቁንብ
- ምኢር/አመና ደሞና
- አካል ደለም ስነትን ወጪና ማስታወሻ ማስታወሻ እኩ::

### ምልከታት ውጤት መቻቸት:

- |                                                                                                                                        |                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- ልዱ መቻቸት አካላት</li> <li>- አካል ወጪው: ቁይስን ደረቅና ቁጥር</li> <li>- አካል ደቆስ/ፈዘዝ ወይ ማለቀቱ አጥቃቃ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- አተደናገረ</li> <li>- ወጪው ምው-ሆኔድ አለዋ</li> </ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|

ንግድ አበደቱ በአበበ ድኩነት መቻቸት: እነዚህ አስፈላጊ ተወካኤል [fraserhealth.ca/heatsafety](http://fraserhealth.ca/heatsafety)

## ለ-ፌ. ማ-ቁትን እቶም አዘዴም ከተቀዱ ተስኋላ ምስላውን

## ଫ୍ରେଣ୍ଡ ଦ୍ୱାରା ମାର୍କେଟ୍ ମର୍କେଟ୍

- አን ገዢዎም መለከኝ መ-ቁት/ተርጉምና+ር ከምዘላዋጥም እረጋገዱ::
  - አን ገዢዎም መ-ቁት እንተደኑ ወሰኑ አሳራም ክፍንስ አቶኑ አቶል በታ ነገድና አግባብም::
  - አን ገዢዎም አቶል በታ እንተዘይ-ገለም:
    - ምስ በተሰነበ ወይ አሸናይቶ ነገናገኘው መደብ አው-ድኑ::
    - አን ጥቃቃዎም ከጀት አቶኑ መዝኑለ አየር አለው በታ ስርጻዊ አን ፍይ ፍርድ መዓልታት ታላለ ሰኔታ ክብስኩ::

አዲ ገዢ ክፍል መ-ቻት

- ነቅበደቱ እንተወካደ አብ መኖልቱ 2 ዓመት ፍትሻም/ድርሃም ባለኩ::
  - ነቅበደቱ እንተወካደ አብ መኖልቱ አዲ ጥሩ በአከላ ከተረኞቸውም ፍትኩ::
  - በተሽ ማይ ዘከተት አሰጣ ፍጻ::
  - በተሽ ዓይነት ትክክለ ማይ ንግድኩን አሰጣ ፍጻ::
  - ገብረገኘም ከም’ኩ አስቦበት ክተቱ::
    - እኩዎ ማይ ይስተዋልም አለው?
    - ከምዎ ገራም ከም ተዘሳሳተዋልም?
    - ፍን እኩዎ ቤት ወይ መዝተፈልጉ አርሱ አለው ከኩዎ ይስተዋልም?
    - እኩኑ ምስክታት ተማጥም መችት የርእይ ይሆኝም?

እብ ዘኑን እቅን ስብት ባልካችት ሲማም መቻት እብ ዘርሰይለ እቅን፡

- እቶም ስቦት ፊብ አስፈላጊ በታ ከተማዕለም ፍቻል::
  - በተከት ማይ ፍሰድም::
  - ነቱ ቅርቡት በማይ አገልግሎም ወይ ይማ ነቱ ስቦ እና አስፈላጊ ማይ ግበረዋ::
  - **ፍን 9-1-1 ደውሉ ወይ ነቶም ስቦት ፊብ’ት እና ቁረጥናም ዘላ ካናለ ሆኖና  
ረዳእነት/አመራርናስ ወ-ሰድምም**

የኢትዮጵት ወቅና መ-ቁጥር አዋጅ በከተማናዊ ህዳሪ ገዢነት አጠቃላይ እንተካሬለን::

ንግድ አበራች በዚህ ደሳሰል መቻት፣ አብዛኛው ገዢ ተመዝግበ ይችላል [fraserhealth.ca/heatsafety](http://fraserhealth.ca/heatsafety)