**د شدیدې ګرمۍ پیښې**

په میساچوسټ ایالت کې د اوړي موسم په ډیری ورځو کې د حرارت درجه د  فارنهایت په کچه له 90 څخه لوړه وي. دا مورد له ګرمۍ سره د ګڼ شمېر اړوند ناروغیو لامل کېږي او کولای شي د روغتیا په مزمنو حالتونو لکه تنفسي، د زړه او پښتورګو د ناروغیو باندې اغیز وکړي.

ګرمي او رطوبت کولای شي زموږ بدن زیات د ګرمۍ احساس وکړي او خولې شي. دا کار کیدای شي د بدن د اوبو د کمښت، د عضلاتو د نیول کېدو او ستړیا لامل شي. د ګرمۍ په واسطه د وهل کېدو او حملې په ګډون نور روغتیایي خطرونه له ځان سره له ناراحتۍ او د انرژۍ له کموالي نیولې تر سر ګرځېدو او بې هوښۍ پورې نښې نښانې لري.

**څوک په لوړه کچه له خطر سره مخ دي؟**

کیدای شي یو شمېر خلک د شدیدې ګرمۍ پر مهال د ژوند د ځای، رسمي دولتي معلوماتو ته د دوی د لاسرسي، د چمتووالي او ځواب ورکولو لپاره د سرچینو د لاسرسي وړ والي او دا چې آیا اوسمهال روغتیایي ستونزې لري او که نه، له خطر سره مخ شي. په دې کې لاندې کسان شامل دي:

* تر 5 کلونو کم عمر لرونکي ماشومان او له 65 کلونو لوړ عمر لرونکي لویان
* میندواره میرمنې
* هغه خلک چې بهر کار یا تمرین ترسره کوي
* تور پوستي  خلک د سیستماتیکې نژاد پالنې له امله
* هغه خلک چې لږ یا هیڅ په انګلیسي خبرې نه کوي او هغه کسان چې کیدای شي په خپله مورنۍ ژبه باندې بیړني پیغامونه ترلاسه نه کړي
* هغه کسان چې یوازې ژوند کوي
* هغه کسان چې ایرکنډیشن نه لري
* هغه کسان چې د شکر، د زړه ناروغۍ، د پښتورګو ناروغۍ او رواني ناروغۍ په څیر طبي مشکلات لري
* معلولیت لرونکي کسان

**د هغې پر وړاندې موږ څه کولای شو؟**

* د کور دننه پاتې شئ او له لمر څخه لرې اوسئ
* د خپل بدن اوبه وساتئ: حتی که چېرې تاسو د تږیې احساس هم نه کوئ له عادي حالت څخه زیات مایعات (اوبه یا د الکترولیت ځایناستي څښاکونه) وڅښئ. د الکولو، کافین او بورې لرونکو څښاکونو څخه ډډه وکړئ
* کله چې تاسو له کور څخه بهر یاست پراخې، د سپک وزن او روښانه رنګ لرونکې جامې واغوندئ
* هغه کړکۍ چې د سهار یا ماسپښین پر مهال لمر ترې ننونځي په سیوري، پردې یا کمپلې یې وپوښئ
* له 1-1-2 شمېرې سره اړیکه ونیسئ تر څو ځان ته څېرمه د یخولو مرکزونه ومومئ. کیدای شي په هغوی کې یو سیمه ییز کتابتون یا ټولنیز مرکز یا نورې دولتي ودانۍ شاملې وي
* د هوا خبرداريو لپاره نوم ليکنه وکړئ او د دې په څیر د ګرمۍ يو بیړني پلان جوړ کړئلکه دا https://www.mass.gov/info-details/make-a-family-emergency-plan
* له خپل ډاکټر څخه پوښتنه وکړئ چې د هوا د ګرم والي په صورت کې څه ډول خپل درمل مدیریت کړئ
* د هوساینې د معاینو لپاره ترتیب ونیسئ، لکه په ورځ کې څو ځلې له یوه ملګري، ګاونډي یا خپلوان سره اړیکه نیول یا لیدنه ترسره کول
* که چېرې تاسو د طبي تجهیزاتو یا درملو لپاره برښنا ته اړتیا لرئ، نو د برښنا د قطع کېدو لپاره پلان جوړ کړئ

**نور معلومات په دې پته کې ترلاسه کړئ:** [**www.mass.gov/ClimateAndHealth**](http://www.mass.gov/ClimateAndHealth)

**Bureau of Climate and Environmental Health - Environmental Toxicology Program**

**Massachusetts Department of Public Health  - 250 Washington Street, Boston, MA 02108**

**ټلیفون: 617-624-5757 |** **DPHToxicology@state.ma.us**

[**http://www.mass.gov/dph/environmental\_health**](http://www.mass.gov/dph/environmental_health)