

د شدیدې گرمۍ پېښې



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

گرمي او رطوبت کولای شي زموږ بدن زیات د گرمۍ 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 گرمۍ په واسطه د وهل کېدو او حملې په کپون نور روغتیايي خطرونه له ځان سره له ناراحتۍ او د انرژۍ له کموالي نیولې تر سر گرځېدو او بې هوښۍ پورې نښې نښانې لري.

څوک په لوړه کچه له خطر سره مخ دي؟

کیدای شي یو شمېر خلک د شدیدې گرمۍ پر مهال د ژوند د ځای، رسمي دولتي معلوماتو ته د دوی د لاسرسۍ، د چمتووالي او ځواب ورکولو لپاره د سرچینو د لاسرسۍ وړ والي او دا چې آیا اوسمهال روغتیايي 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 انگلیسي خبرې نه کوي او هغه کسان چې کیدای شي په خپله مورنۍ ژبه باندې بیږني 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 پښتورگو 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 تېرې 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 براڅې، د سپک وزن او روښانه رنګ لرونکې جامې واغوندئ
- هغه کړکې چې د سهار یا ماسپین پر مهال لمر ترې ننوځي په سیوري، پردې یا کمپلې بې وپوښئ

د شديدې گرمۍ پيښې



- له 1-1-2 شمېرې سره اړيکه ونیسئ ترڅو 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 خبرداریو لپاره نوم لیکنه وکړئ او د دې په څیر د گرمۍ یو بیرني پلان جوړ کړئ لکه دا <https://www.mass.gov/info-details/make-a-family-emergency-plan>
- له خپل ډاکټر څخه پوښتنه وکړئ چې د هوا د گرم 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 برېښنا ته اړتیا لرئ، نو د برېښنا د قطع کېدو لپاره پلان جوړ کړئ