

ለከፍተኛ ሙቀት ከመጠን በላይ መጋለጥ

የሙቀት ድካም

የሙቀት ድካም ሰውነት ከመጠን በላይ በሚሞቅበት ጊዜ ይፈጠራል። በአብዛኛው ከውሃ ማነስ ጋር ተያይዞ ይመጣል። ተገቢውን ህክምና ካልተደረገ ወደ ሙቀት ስትሮክ ለያድግ ይችላል።

የሙቀት ስትሮክ

የሙቀት ስትሮክ ገዳይ ሊሆን ይችላል እና አስቸኳይ የህምና እርዳታ ይፈልጋል።



ምልክቶቹን ይወቁ

ሃይለኛ ላብ የሰውነት ድካም እና የድካም ስሜት ፈጣን፣ ደካማ የደም ስር ትርታ የጡንቻ መሸማቀቅ ብርድ ብርድ ማለት ማቅለሽለሽ ራስ ማዞር

ምልክቶቹን ይወቁ

የላብ አለመኖር ከፍተኛ የሰውነት መጠን ሙቀት ፈጣን፣ ጠንካራ የደም ስር ትርታ የአዕምሮ ሁኔታ መለወጥ የመርገብ ስሜት ያለው ራስ ምታት ንቃት ህሊና ማጣት ሊሆን ይችላል መደናገር

ህክምና

በጥላ ወይም ሙቀቱ በተመጠነ ቦታ ይረፋ ውሃ ይጠጡ ትርፍ ልብሶችን ያስወግዱ ጥልቀት በሌለው ውሃ ውስጥ ይራመዱ

ህክምና

ወዲያውኑ 911 ይደውሉ ወደ ሆስፒታል ይውሰዱ ቀዝቃዛ ጨርቅ ያድርጉ ፈሳሾች አይሰጡ

ቀዝቃዛ ለመቆየት ጠቃሚ ምክሮች

የሰውነትዎን የውሃ መጠን በቂ አድርገው ይቆዩ ብዙ ውሃ ይጠጡ እና ከቡና ወይም ከአልኮል ነክ መጠጦች ይቆጠቡ።

በቀዝቃዛ ክፍሎች ይረፉ በጥላ ወይም ሙቀቱ በተመጠነ ቦታ አረፍት ያድርጉ። በውጪ ከሚደረግ ከባድ እንቅስቃሴ ይቆጠቡ።

ጎረቤቶችዎን ያጣሩ በከፍተኛ የሙቀት ወቅት በእድሜ የገፉ ጎረቤቶችን፣ ህጻናትን፣ እና የቤት እንሰሳትን ሙቀት ያጣሩ።

ማቀዝቀዣዎችን በአግባቡ ይጠቀሙ የቤት ውስጥ መጠን ሙቀት >95°F ላብን ስለሚገታ ማቀዝቀዣዎችን አይጠቀሙ (ማለትም መጠን ሙቀት ይቆጣጠሩ)።

ከቤት ውጭ መጠለያ የሚያስፈልገው የቤት እጦት እያጋጠመው ያለ ወይም ከሙቀቱ የቅዝቃዜ ፋታ ማግኘት የሚፈልግ ሰው ካዩ ወደ የመጠለያው የሰልክ መስመር በ202-399-7093 ይደውሉ፣ ወይም ለደህንነት እና ለጤንነት ስጋት መኖሩ የማይቀር ከሆነ 911 ይደውሉ።