

موج گرما و سلامتی

تغییرات اقلیمی باعث می‌شود موج‌های گرمای شدید در **Alameda County** بیشتر و بیشتر شوند.

- در صورت زندگی کردن در یک محیط شهری، دمای بالا ممکن است بسیار گرم‌تر حس شود و امواج گرما می‌تواند بسیار خطرناک باشد.
- دمای بسیار بالای بدن می‌تواند بر مغز و سایر اندام‌های حیاتی تأثیر بگذارد.
- برخی از وضعیت‌های سلامتی مانند چاقی، بیماری‌های قلبی و کم‌آبی بدن همراه با برخی داروها می‌توانند خنک ماندن بدن در هوای گرم را سخت‌تر کنند.

علائم بیماری‌های ناشی از گرما

گرماگرفتگی

گرماگرفتگی یک وضعیت جدی و بالقوه کشنده است.

گرمازدگی

گرمازدگی شدت کمتری نسبت به گرماگرفتگی دارد، اما باز هم یک مشکل سلامت جدی است.

سر درد	سرگیجه	عرق کردن شدید	پوست سرد، رنگ‌پریده و عرق‌کرده	تهوع یا استفراغ	ضربان بالا یا پایین	گرفتگی ماهیچه	از بین رفتن هوشیاری	خستگی یا ضعف
سردرد	سرگیجه	پریشانی	عدم تعرق	دمای بالای بدن	پوست قرمز، داغ، خشک یا مرطوب	تهوع	ضربان بالا و کوبنده	از بین رفتن هوشیاری

برای بیماری‌های ناشی از گرما چه باید کرد

فوراً با **911** تماس بگیرید

چیزی ننوشید

به مکانی خنک‌تر بروید

- به مکانی خنک‌تر بروید
- مایعات بخورید یا آب بنوشید
- استراحت کنید و دمای بدن را پایین آورید
- اگر علائم تشدید شد یا بیشتر از 1 ساعت طول کشید، با 911 تماس بگیرید



نوزادان و کودکان
سالخوردگان

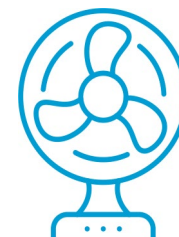
افراد دارای ناتوانی افراد بی‌خانمان یا بی‌سرپناه افرادی که تنها زندگی می‌کنند حیوانات خانگی



به «گروه‌های آسیب‌پذیر» توجه داشته باشید

پیشگیری از بیماری‌های ناشی از گرما

مایعات کافی بنوشید! منتظر نمانید تا تشنه شوید. از نوشیدن الکل، کافئین و نوشیدنی‌های شیرین اجتناب کنید.



خودتان را خنک نگه دارید! به فضای داخلی بروید یا یک مرکز خنک‌سازی در جامعه خود پیدا کنید. مرکز خنک‌سازی، یک مکان عمومی دارای تهویه مطبوع است. این مکان یک فضای موقت است که در طول موج‌های گرما باز خواهد بود. برای دریافت فهرستی از «مراکز خنک‌سازی» در Alameda County، با 1-1-2 تماس بگیرید.

از فعالیت‌های شدید خودداری کنید و زمان قرار گرفتن در معرض نور خورشید را محدود کنید. اگر باید از منزل خارج شوید، از ضدآفتاب استفاده کنید و پوشیدن کلاه را در نظر بگیرید.



هرگز نوزادان، کودکان یا حیوانات خانگی را در خودرو رها نکنید!

از «سیستم دوستی» استفاده کنید!

سلامت خانواده و دوستان خود را بررسی کنید، به خصوص اگر آن‌ها کودک، افراد مسن یا افراد دارای ناتوانی جسمی یا ذهنی هستند.



لباس خنک بپوشید! لباس‌های رنگ روشن، سبک و گشاد، و کفش‌های باز بپوشید.



به‌طور مکرر با آب سرد دوش بگیرید یا حمام کنید یا خودتان را با پنک



خانه‌تان را خنک نگه دارید!

پرده‌ها را بکشید و از پخت‌وپز، به‌خصوص در طول گرم‌ترین زمان روز، خودداری کنید. شب‌ها در جایی خنک بخوابید.

برای نکات بیشتری درباره «پیشگیری از بیماری‌های ناشی از گرما»،

به نشانی زیر مراجعه کنید:

cdph.ca.gov/Programs/EPO

طرح اضطراری خانواده

مرکز خنک‌سازی محلی:

مرکز جلسه اضطراری:

خارج از

محله:

در طول موج گرما، برای بررسی وضعیت افراد زیر تماس می‌گیرم:

نام: _____ تلفن: _____

نام: _____ تلفن: _____

اگر در شرایط اضطراری باشم، با افراد زیر تماس می‌گیرم:

نام: _____ تلفن: _____

نام: _____ تلفن: _____

مخاطبین خارج از شهر:

نام: _____ تلفن: _____

نام: _____ تلفن: _____

مخاطبین خارج از ایالت:

نام: _____ تلفن: _____

نام: _____ تلفن: _____

مکان کیت اضطراری:

اطلاعات، داروها و شماره تلفن‌های دیگر:



Alameda County Health

به‌روزرسانی 07/09/24

مراقبت پزشکی اضطراری

Wilma Chan Highland Hospital
1411 E. 31st Street
Oakland, CA 94602
(510) 437-4800

Alameda Hospital
2070 Clinton Avenue
Alameda, CA 94501
(510) 522-3700

Alta Bates Summit Medical Center
350 Hawthorne Street
Oakland, CA 94609
(510) 655-4000

Alta Bates Summit Medical Center
2450 Ashby Avenue
Berkeley, CA 94705
(510) 204-4444

Kaiser Permanente Fremont
39400 Paseo Padre Parkway
Fremont, CA 94538
(510) 248-3000

Kaiser Permanente Oakland 3600 Broadway
Oakland, CA 94611
(510) 752-1000

Kaiser Permanente San Leandro
2500 Merced Street
San Leandro, CA 94577
(510) 454-1000

San Leandro Hospital
13855 E. 14th Street
San Leandro, CA 94578
(510) 357-6500

St. Rose Hospital
27200 Calaroga Avenue
Hayward, CA 94545
(510) 264-4000

Stanford Health Care Tri-Valley Medical Center
5555 W. Las Positas Boulevard
Pleasanton, CA 94588
(925) 847-3000

Eden Medical Center
20103 Lake Chabot Road
Castro Valley, CA 94546
(510) 537-1234

UCSF Benioff Children's Hospital Oakland
747 52nd Street
Oakland, CA 94609
(510) 428-3000

Washington Hospital Healthcare System
2000 Mowry Avenue
Fremont, CA 94538
(510) 797-1111

کیت‌های اضطراری

تهیه دو کیت موجود در مکان‌های با دسترسی آسان را در نظر بگیرید. هر کیت باید حاوی مواردی برای نیازهای شخصی و خانوار باشد.

(1) **کیت خانگی:** این کیت می‌تواند در هر اندازه محفظه‌ای باشد چون در خانه خودتان استفاده می‌شود و در صورت رخ دادن زلزله بیرون آورده می‌شود.

(2) **کیت آماده حرکت:** این کیت کوچکی است که می‌توانید در خودرو یا در محل کارتان نگه دارید و باید قابل حمل باشد. این کیت باید محفظه‌ای با قابلیت حمل آسان و بندهای محکم، مثل کوله‌پشتی، باشد. به اندازه سه روز ذخیره غذا، آب و دارو بردارید.

کیت اولیه

- نیازهای کیت خاص برای افراد زیر را در نظر بگیرید:
- **نوزادان:** پودر شیرخشک، غذای کودک و پوشک.
- **کودکان:** اسباب‌بازی و کتاب
- **افراد دارای ناتوانی:** تجهیزات تطبیقی، باتری‌ها و برق اضطراری
- **سالخوردگان:** عینک یدکی، سمعک و داروها
- **حیوانات خانگی:** داروها، قلاذه و افسار، کیسه ضایعات حیوانات خانگی و غذا



- کیت کمک‌های اولیه
- طرح اضطراری خانواده
- پتوی اضطراری
- تلفن همراه شارژ شده که حاوی تماس‌های اضطراری است
- ذخیره 3 روزه آب در محفظه مهر و موم شده و نشکن، برای نوشیدن و شستشو مناسب به اندازه هر فرد و حیوان خانگی
- ذخیره 3 روزه غذایی که به نگهداری در یخچال نیاز ندارد
- ذخیره 3 روزه داروهای تجویزی و اطلاعات درمان
- رادیو باتری‌خور، خورشیدی یا میل لنگ دستی
- نسخه‌های کپی از اسناد مهم (سوابق پزشکی، اطلاعات بیمه، گواهی تولد و غیره)
- چراغ‌قوه با باتری‌های اضافی که جداگانه نگهداری شده‌اند
- لوازم بهداشتی و ضد عفونی‌کننده دست
- کیسه زباله، نوار چسب، ورق‌های پلاستیکی، دستکش یکبار مصرف، ماسک صورت
- درب بازکن کنسرو دستی و ظروف غذاخوری اولیه
- لباس اضافی، از جمله بلوز آستین‌بلند، شلوار و کفش محکم
- پول نقد به صورت اسکناس‌های کوچک
- عکس‌های خانوادگی

منابع مهم

آماده شوید!

در [acgov.org/emergencysite](https://www.acgov.org/emergencysite) برای دریافت هشدار AC ثبت‌نام کنید



برنامه «ایمنی در برابر گرما OSHA» را دانلود کنید که دارای شاخص گرمای محلی لحظه‌ای و پیش‌بینی‌های ساعتی و همچنین توصیه‌های ایمنی و سلامت برای کارگران است.

ایستگاه‌های رادیویی محلی – انگلیسی

KCBS 740 AM / 106.9 FM KPFA 94.1 FM KALW 91.7 FM

Estaciones de Radio Locales – Español

KSOL 98.9 FM

منابع بیشتر

اطلاعات و منابع **Eden I&R Alameda County**
Edenir.org | هر زمان خواستید با 1-2 تماس بگیرید یا به 898211 پیام ارسال کنید، دوشنبه تا جمعه، 9 صبح تا 4 عصر

بخش سلامت عمومی **Alameda County**: گرما و سلامتی
acphd.org/pehp/heat-and-health.aspx

کلاتر **Alameda County**، آمادگی اضطراری
acgov.org/emergencysite

صلیب سرخ آمریکا (800) 733-2767 | redcross.org

مرکز کنترل سموم **California** (800) 876-4766 | calpoison.org

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری (CDC) گرمای شدید
cdc.gov/disasters/extremeheat

خنک‌سازی جوامع ما، **Unincorporated Alameda County**
acgov.org/cda/planning/sustainability/cooling-our-communities.htm

سازمان امنیت ملی، آمادگی اضطراری ready.gov

منابع قطعی برق ایمنی عمومی (PG&E (PSPS)
(800) 743-5000 | برای به‌روزرسانی‌های لحظه‌ای PSPS؛

pge.com/pspsupdates
قبض انرژی خود را از طریق برنامه پایه پزشکی برای مسائل خاص پزشکی واجد شرایط،
pge.com/medicalbaseline، کاهش دهید