



EBU TUJITAYARISHE KWA MAJIRA YA BARIDI

Toleo la 05 UWAWA KATIKA HUDUMA ZA AFYA
GAZETI LINALOSAMBAZA ELIMU YA AFYA

Kila mwaka, kwa majira ya baridi, tunapata dhoruba mbaya katika wilaya ya Erie. Kila sehemu ya wilaya inaathiriwa namna ya kipekee. Dhoruba za majira ya baridi zinaweza kuleta hali ya hatari, na kusababisha hali ya dharura kwa afya yako au nyumbani kwako. Dhoruba ikitokea, kuna hatuwa unashauriwa kuchukua kwa kulinda usalama wako na usalama wa unawowapenda.

KWA NINI TUNASHAURIWA KUJITAYARISHA?

Mara kwa mara, hali ya hewa inaweza kuwa baridi sana, na upepo unaweza kuwa mkali na kuleta hali ya hatari. Unaweza ukashindwa kutembea na gari yako, au kupanda basi. Inawezikana utalazimishwa kubakia nyumbani kwa siku chache. Umeme unaweza pia kukatika, na kusababisha vyakula kuharibika, na nyumba kutoweza kuchamushwa. Iwapo hautakuwa na umeme, basi simu yako ya nyumbani pia itakwama, na hautaweza kuchaji simu zako za mikononi. Unaweza pia kuishiwa na chakula, maji na nyumba kushindwa kuchamuka, iwapo hakukamata hatuwa za kujitayarisha kabla ya dhoruba. Kujitayarisha itasaidia kubakia hai, na kuendelea kustarehe nyumbani. Ni kitu muhimu sana kuwa na mpango wa usalama wakati wa dharura. Mpango huu ndiwo utathibitisha pia usalama wa unawowapenda, pamoja na usalama wa wazee na wanawoishi na ulemavu!

UNDA KUNDI LA WANAWOWEZA KUSAIDIA

Mambo akishupaa, duara la watu wanawopenda kusadia watu wengine linawezakukutendea vema. Kwa kuunganisha nguvu na utalaam vyenu, kundi lote litasimama imara hata wakari wa dhoruba.

Watakawokuwa katika duara hilo ni familia, warafiki, viongozi wa dini, watu waliwo salama, watu waliwo na uzoefu wa vitendo, watalaam wa tiba la afya, la akili, na wengine.

Katika kundi lako hilo, fanyeni mkutano wa kukusanya habari na vifaa munavyoweza kuwa navyo. Fanyeni **mfumo wa mawasiliano** ili kupasha habari kwa kila mshiriki, na pageni mutakavyofanya, iwapo barabara zitafungwa na umeme utakatika. Ongeeni kuhusu mipango mutakuwa nayo iwapo munalazimishwa kubakia nyumbani kwa siku chache. Kila mshiriki afanye bidii ili kujua ni nani anayehitaji msada: kuondolewa theluji, dawa na oksijeni, na ni nani anayehitaji nepi na chakula cha watoto wadogo.

Jifunze kupasha habari kwa washiriki wote na kupanga utakavyofanya ukistarehe nyumbani ndani



Erie County
Department of
Health



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

OFFICE OF HEALTH EQUITY

www.erie.gov/health-equity

MANENO MUHIMU ATUMIWAYO WAKATI WA DHORUBA

Wakati wa dhoruba, maneno haya hutumiwa na vyombo vya habari pamoja na vyombo vya mawasiliano katika wilaya ya Erie

SHAURI YA KUTOTEMBEA

Si salama kutembea. Tembea iwapo ni lazima pekee au kama kuna hali ya dharura. Jitayarishe kubakia nyumbani.

INAKATAZWA KUTEMBEA

Amri ya muda mfupi ya kutoendesha gari kwa sababu unaweza kuwa hatarini barabarani. Amri hii inawawezesha wahudumu kuondoa theluji barabarani. Amri za kupanga magari upande wa barabara zinaweza pia kubadilika.

WAHUDUMU MUHIMU

Watumishi ambawo wanalazimishwa kufika kazini hata wakati wa amri ya kutotembea. Watumishi hawa wako na vitambulisho vinavyoonesha kwamba wanaruhusiwa kutembea wakati wa amri ya kutotembea

TANGAZO KUHUSU DHORUBA YA MAJIRA YA BARIDI

Hali ya majira ya baridi inategemewa hivi karibuni

JIHADARI! DHORUBA YA MAJIRA YA BARIDI INAWEZA KUTOKEA

Majira ya baridi inaweza kusababisha hali ya hatari. Theluji, mvua ya theluji au barafu vinaweza kutokea

JIHADARI! DHORUBA YA MAJIRA YA BARIDI INAWEZA KUTOKEA

Uwingi wa theluji, mvua ya theluji pamoja na barafu vinaweza kusababisha hatari kwa uwezo wa kutembea.

JIHADARI! HALI YA DHORUBA INAWEZA KUJITOKEA

Theluji inayovuma sana, pamoja na upepo mkali vitakuwepo kwa masaa mengi. Jitayarisheni kubakia nyumbani.



Maelezo kuhusu amri ya kufunga barabara: erie.gov/dpw

Maelezo kuhusu hali ya hewa: weather.gov/buf



KUJICHOKESHA SANA

Kuchokeshwa moyo sana kwa vitendo vitumiavyo nguvu wakati wa hali ya baridi inaweza kusababisha moyo kusita. Ishara zake ni maumivu kifuraha, kutweta, kuwa na usumbufu mkononi au ndani ya bega. Ukiwa na ishara hizi, basi pigia 911 mara moja

Maelezo zaidi: bit.ly/signsofheartattack



HALIJOTO CHINI SANA

Ukiwa na halijoto chini kwa muda mrefu halijoto ya mwili wako inaweza kushuka chini ya halijoto ya kawaida. Ishara yake ni pamoja na tetemeko la mwili, kusema na sauti ndogo sana, kutoweza kukumbuka kama kawaida, kubabaika, au kupatwa na usingizi. Mtu akiwa na ishara hizi, mchamushe kidogo kidogo ili atishituke, na pigia 911 mara moja.



KUGANDA MWILI KWA JALIDI

Hili ni jibu kali la mwili kwa hali ya baridi kali, inayoweza kuharibu ngozi, misuli, pamoja na seli za neva. Ishara zake ni pamoja na kupoteza hisi la kugusa /kuguswa, na mabadiliko ya rangi la vidole, masikio na vidole vya miguu. Weka viungo ndani ya maji ya moto au jifunike na kitambaa cha kunawia uso hadi hapo hisi linarudi kwa hali ya kawaida.

Kuhusu baridi kali & ugonjwa wa kuganda tishu kwa jalidi: bit.ly/CDCwintersafety

KABLA YA MAJIRA YA BARIDI



- Uwe na sepetu au chombo cya kuondoa theluji, pamoja na chumvi cha kuyeyusha theluji
- Jifunze jinsi ya kufunga maji, gesi na umeme nyumbani kwako
- Jua mahali kemicali zilizo na sumu zimefungiwa nyumbani kwako, mbali na mahali watoto wanaweza kufika.
- Cunga usalama wa jiko lako na kusanya kuni za kutumia jikoni!
- Weka chombo cha kuzima moto mahali utaweza kukitumia kwa rahisi
- Chunguza kama kigunduzi cha sumu ya carbon monoxide kinatumika vizuri
- Hatari ya sumu ya carbon monoxide inaweza kutoka kwa ukosefu wa hewa kwa chombo cha kukausha nguo au kwa ukosefu wa hewa kwa chombo cha kuchamusha nyumba, iwapo bomba inayoleta hewa imefunikwa na theluji.

KAU KWA NYUMBA INAYOCHAMUSHWA



Iwapo umeme unakatika, basi unaweza pia kupoteza uwezo wa kuchamusha nyumba.

- Vaa nguo nyingi na jifunike kichwa, mikono na miguu
- Chamusha chumba kimoja ndani ya nyumba yako, na funga milango pamoja na madirisha, kwa kutumia blanketi au plastiki ya kufunikia, ili kuzuia hewa baridi isiingie
- Washa shumaa mbali na wanapokaa watoto, na kumbuka kuyizima kabla ya kulala usingizi
- Iwapo una jiko la gesi, tengeneza chakula! Anzia kwa vyakula vinavyoharibika mbio. Usitumie jiko kwa kuyichamusha nyumba.
- Tembea! Iwapo una ulemavu, basi kusanya blanketi na aina tofauti za vitambaa vya kujifunika
- Kunywa vinywaji vilivyochamushwa. Weka maji ya moto chini ya blanketi yako

KUSANYA VIFAA VYA KUJILINDA DHIDI YA DHORUBA

Vifaa vya kujilinda dhidi ya dhoruba ni vifaa utakavyotumia wakati wa dhoruba iwapo utajikuta umefungiwa ndani ya nyumba au ndani ya gari yako kwa sababu ya hali mbaya ya hewa. Shauri nzuri ni kuwa na vifaa vya kutosha siku tatu mfululizo au zaidi, kwa kila mtu na kila mnyama waliwo nawe nyumbani.

VIFAA VYA NYUMBANI WAKATI WA DHORUBA

Vifaa hivi ni kama sanduk utakayoweka pembeni au orodha ya vitu unajuwa viko tayari kila mara nyumbani kwako

- Maji: galoni 1 kwa kila mtu kwa kila siku
- Chakula ndani ya kopo na vyakula kavu: vya kutosha kwa siku tatu kwa kila mtu.
- Chakula cha watoto wadogo
- Chakula cha wanyama
- Kifungua kopo
- Mavazi aletayo joto
- Blanketi
- Redio itumiayo betri au hand-crank radio
- Mkoba wa vifaa vya huduma ya kwanza
- Madawa muhimu
- Spana na koleo rekebifu
- Kisu cha kukunja
- Tochi na betri nyingine au taa pamoja na mafuta ya taa
- Kiberiti/lighter
- Jiko litumialo gese ya propane au "Sterno"
- Sepetu ya kuondoa theluji
- Chaja ya mikononi au chaja itumiayo nishati ya jua
- Vifaa vya kujilinda kama barakoa, sanitizer, na vinginevyo
- Vifaa vya kuchamusha mikono

Vifaa vingine vya kununua:

Turuba na tepu vya kufunga madirisha kabisa ili kuzuia baridi

Jenereta ya nyumbani

Zuru www.ready.gov/kit kwa shauri za kujitayarisha

VIFAA VITUMIWA VYO NA GARI WAKATI WA DHORUBA

Vifaa hivi vya kutumia wakati wa dhoruba vinaweza kuwa ndani ya buti la gari au chini ya kiti, tayari kutumiwa iwapo dhoruba inakukwamisha barabani

- Jaza tangi ya gesi ya gari lako
- Macupa ya maji
- Mkoba wa kumbwe
- Mavazi aletayo joto
- Blanketi
- Vifaa vya huduma ya kwanza
- Madawa muhimu
- Ramani ya eneo
- Kisu cha mfukoni
- Tochi na betri
- Sepetu
- Chumvi/mchanga/kapu la kupokea mchafu wa paka
- Burashi ya kuondoa theluji kwa viyoo vya magari
- Kwaruzo la kuondoa barafu
- Nguo za rangi inayogaa na zitumiwazo kwa kuonesha kwamba kuna shida kubwa
- Chuma cha kuvunja dirisha la gari
- Kamba la waya lisaidialo kuwasha gari
- Kamba lisaidialo kuvuta magari
- Chaja ya simu ya mikononi

Bonus buy:

Snow chains or snow tires



BuyNothing

TAYARISHA BAJETI

Habari bila malipo kuhusu mahari utaweza kupata vifaa vitumiwavyo kwa hali ya dhoruba katika eneo yako, zinapatikana kwenye Nothing group kwa ukuta wa Facebook au kwa Free Cycle Listservs. Hapa ndipo utaweza kupata vifaa na vyombo vitumiwavyo nyumbani, na vinginevyo. Kwa maelezo zaidi, zuru: buynothingproject.org freecycle.org



FANYENI MFUMO WA MAWASILIANO WA KUSAMBAZA HABARI

Mfumo wa kusambaza habari ulitumiwa kwa vizazi kadhaa. Kila mtu ana

jukumu ya kuPasha habari kwa waliwo chini yake na kueleza kama mtu

alishindwa kujibu au mtu

anahitaji msada. Mfumo huu

unasaidia kujua yaliyotokea kwa majirani. Pia, mfumo unasaidia watu kutojisikia upweke.

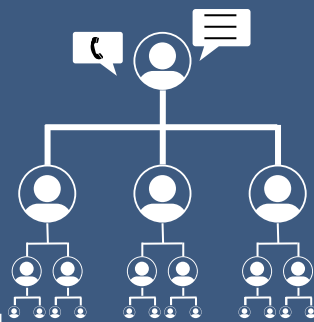
Kumbuka kupanga jinsi utaweza kuingilia kati

wakati wa hali ya dharura, na utakavyofanya

iwapo mawasiliano ya simu amekatika. Simu za

nyumbani zinaweza kutotumika iwapo umeme

umekwama.



ENDELEA KUWA SALAMA

- Wakati unajitahidi kuondoa theluji, kamata muda wa kupumpzika & jihadari wakati uko unasukuma gari, ili usi usichokeshe sana moyo wako.
- Redio FM/AM itumiyayo betri ya kusikiliza habari za kisasa iwapo umeme utakatika
- Zuia bomba la kupitisha maji kugeuka barafu, kwa kuruhusu bomba kuendelea kumwaga maji kidogo.
- Kama unaishi peke yako na unatumia madawa, mwambie mufamasi, mganga au mtu unayemwuamini ili wawe wanakuletea madawa yako
- Iwapo unatumia chombo kitumikacho kwa umeme, chunguza kama kuna jinsi badala ya kufanya chombo chako kisimame. Wajulishe viongozi wa kampuni ya umeme wazingatie mahitaji yako kwa kipaumbele.
- Kama uko na ulemavu unawoathiri uwezo wa kusema, ni muhimu kukaa nyumbani ukiwa na karatasi ya maandishi anayofafanua mahitaji yako.



APP YA MATAYARISHO YA WILAYA YA ERIE (READYERIE)

App ya matayarisho ya wilaya ya Erie (ReadyErie) imeandaliwa wakaji wa wilaya, ili waweze kufanya mipango na wapate habari pamoja na onyo kutoka uwongozi wa wilaya, wakati wa hali ya dharura. Jibu maswali 5 ya msingi wakutumie mpango wako binafsi wa kujiandalia hali ya dharura

- Pata ramani za barabaza safi za kukimbia hali ya hatari mara moja
- Pata ramani ya mahali ya kupewa hifadhi pamoja na huduma maalum katika eneo yako ya mjji
- Pata maelezo ya tahadhari kutoka uwongozi wa wilaya ya Erie
- Fanya mpango wa salama kwa familia & mpango wa kupata orodha ya vifaa utakavyohitaji wakati wa hali ya dharura
- Toa habari ya kusema " niko salama" au "nahitaji msada" kwa kutumia finyo moja

Maelezo zaidi hapa: www.erie.gov/readyerie



MISADA YA USALAMA WAKATI WA MAJIRA YA BARIDI

HIFADHI WAKATI WA DHARURA

Huduma za misaga ya muda wa wilaya ya Erie zinaweza kukusaidia kupata mahali ya kukaa kwa muda mfupi, hoteli au motel

Jumatatu hadi Ijumaa 9am-5pm (716) 858-8000
Baada ya saa kumi na moja jioni au wakati wa mwisho wa wiki Pigia 2-1-1 au

211wny.org

1-800-696-9211

CODE BLUE

(tangazo kwamba mtu mkubwa iko katika hali ya hatari ya kufa) Hali ya hewa ikishuka chini ya 32°, majumba anayochamushwa anafunguliwa wilayani kwote

211wny.org

Dial 2-1-1

Tuma baruwa pepe isemayo "codebluebuffalo" au "codebluesouthernerie" kwa:

898211

UMEKWAMIYA BARABARANI?

PIGIA 911 KAMA UMEKWAMIA BARABARI

Msada iwapo umekwamiya upande wa pembeni wa barabara kuu 1-(800) 842-2233



Habari zaidi kwa mtandao wa internet

MAZOEZI YA USALAMA BILA MALIPO

Msada wa msingo wa kwanza: Msada wa kwanza; mafunzo ya CPR & AED

firstaidforfree.com

Mafunzo ya wilaya ya Erie ya kuzuia damu isiendele kutoka (716) 858-7109

Mafunzo atolewayo na wilaya ya Erie ya kutambua utumiaji mwingi wa madawa ya kulevya/ya kuzuia maumivu na utumiaji wa dawa ya Naloxone (inayowatibu waliwotumia kupita liasi madawa ya kuzuia maumivu) (716) 858-8701

Mafunzo atolewayo na serikali ya New York, ya kuzuia athari ya sumu upstate.edu/poison/community/train

MSADA WA NISHATI KWA MAKAZI

PESA NA VIFAA VYA KUCHAMUSHA NYUMBA YAKO

Erie County HEAP office (716) 858-7644

Programu ya wilaya ya Erie ya kuwasaidia wazee kuzoea hali ya hewa (716) 685-6252



HILI NI TOLEO LA USAWA WA AFYA

KWA WOTE KATIKA WILAYA YA ERIE

Toleo hili linapatikana kwa lugha 5 kwa Website yetu au kwa chapa.

Maoni ya Ofisi ya Usawa katika Huduma za Afya ni kuwasaidia wakazi wote wa wilaya ya Erie kuwa na afya nzuri kwa hali iwezikanayo. Ofisi ya Usawa katika Huduma za Afya ina makazi yake ndani ya kituo cha Sehemu ya Afya ya Wilaya ya Erie.

Unataka maelezo zaidi?

Zuru www.erie.gov/health-equity

Tutumie baruwa pepe kwa: HealthEquity@erie.gov



Erie County
Department of
Health



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

OFFICE OF HEALTH EQUITY
www.erie.gov/health-equity