

# နွေရာသီအပူဒဏ်

# ကာကွယ်ဖို့ ပြင်ဆင်စို့။

ထုတ်ဝေမှုအမှတ်စဉ် ၀၈၊ တန်းတူညီမျှကျမ်းမာရေးဝါဒ  
ကျမ်းမာရေး ပညာပေးသတင်းလွှာ

အီရီကောင်တီတွင် နွေရာသီအပူချိန် တဖြည်းဖြည်း မြင့်တက်လာပါသည်။ အပူချိန် ၉၀ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက် (၃၀ ဒီဂရီဆဲလ်စီးရက်) အထက်ရှိသောနေ့များသည် နှစ်စဉ်နှင့်အမျှပိုမို တိုးတက်လာပါသည်။ နေအပူချိန် မြင့်မားမှုသည် အိမ်အပြင်တွင် အလုပ်လုပ်ခြင်းနှင့် အားကစားပြုလုပ်ခြင်းများအတွက် သက်တောင့်သက်သာ မဖြစ်စေပါ။ ပူအိုက်သောရာသီအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါက သင့်အားသက်တောင့်သက်သာရှိသော အပူချိန်ရရှိရန်၊ လုံခြုံစိတ်ချမှုရရှိစေရန် နှင့် ကျမ်းမာရေးနှင့်အညီ နေထိုင်နိုင်ပါလိမ့်မည်။

## ဘာကြောင့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားဖို့လိုအပ်ပါသလဲ?

ပူပြင်းသောနွေရာသီ အပူဒဏ်ကြောင့် ကျမ်းမာရေးပြဿနာများ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ အပူရှိန်ကြောင့်ဖြစ်သော ကျမ်းမာရေးပြဿနာများမှာ **အပူရှိန်ကြောင့် ကြွက်တက်ခြင်း၊ ချွေးထွက်များပြီး ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းနှင့် အပူရှုပ်ခြင်းတို့** ဖြစ်တတ်ပါသည်။ အပူရှိန်ကြောင့် ဖြစ်တတ်သောနာမကျမ်းမှုများကို လူတိုင်း ခံစားရနိုင်ပါသည်။ တချို့လူများတွင် အပူဒဏ်ခံရမှု လက္ခဏာ ပိုများနိုင်ပါသည်။ အောက်တွင်ဖော်ပြထားပါသည်။

- ကလေးငယ်များနှင့် အရွယ်မရောက်သေးသော ကလေးများ
- လူ့လတ်ပိုင်းနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများ
- ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုခံယူနေရသော သက်ကြီးရွယ်အိုများနှင့် အောက်တွင်ဖော်ပြထားသောသူများ
- တစ်ဦးတည်းနေထိုင်သူများ
- သွေးတိုးရောဂါရှိသူများ
- အပြင်တွင် အလုပ်လုပ်ရသူများ သို့မဟုတ် နေထိုင်ရသူများ
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည်များ
- အိမ်၏အပေါ်ဆုံးအထပ်တွင်နေထိုင်သူများ
- အိမ်တွင်လေအေးပေးစက်မရှိသူများ
- ခန္ဓာကိုယ်ဓါတ်မတည့်မှု၊ စိတ်ကျရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါနှင့် ဆီးရောဂါအတွက် ဆေးသောက်သုံးနေရသူများနှင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များသည်လည်း အပူဒဏ်ကို ခံစားရနိုင်ပါသည်။

## အရေးပေါ်အပူဒဏ်ကာကွယ်ခြင်း

အပူဒဏ်ခံနိုင်ရန်နှင့် လုံခြုံစိတ်ချစွာနေထိုင်ရန် အကြံပြုချက်များကို ဖော်ပြပေးထားပါသည်။

- မိုးလေဝသသတင်းများကို **စောင့်ကြည့်ပါ။** တနေ့တာ၏ အပူချိန်အမြင့်ဆုံးအချိန်ကို လေ့လာသိရှိပြီး ဂရုတစိုက်ပြုမူ နေထိုင်ပါ။
- ပုံမှန်ထက် **ရေကိုပိုသောက်ပေးပါ။** သင်ရေသောက်ချင်သည့်အချိန် အထိမစောင့်ပဲ ပုံမှန်ရေသောက်ပေးပါ။
- ပေါ့ပါးသော၊ အရောင်ဖျော့သော၊ သက်တောင့်သက်သာရှိသော **အဝတ်အစားများကို ဝတ်ဆင်ပါ။** ချည်သား ပိတ်သားများသည် အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်ပါသည်။
- အရိပ်ရသောနေရာများတွင် အတတ်နိုင်ဆုံး **ရှာဖွေနေထိုင်ပါ။** ဦးထုပ် သို့မဟုတ် ထီးဆောင်ထားပါ။
- လေအေးပေးစက်အသုံးပြုသော အဆောက်အအုံများတွင် **နေထိုင်ပါ။** သင်၏ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အအေးပေးသော စင်တာများကို ရှာဖွေထားပါ။
- လျှပ်စစ်မီးဖိုနှင့် ဓါတ်ငွေ့သုံးမီးဖို အသုံးပြုမှုကို **ရှောင်ကျဉ်ပါ။**
- သခွားသီးနှင့် ဖရဲသီးကဲ့သို့သော ရေဓါတ်ပြည့်ဝသော အစားအစာများကို **စားသောက်ပါ။**
- ရေအေးဖြင့်သာ **ရေချိုးပါ။**
- အပြင်ထွက် အလုပ်လုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် အားကစားလုပ်သည့်အခါ **နားချိန်ယူပါ။**
- ပြင်းထန်သော ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှုများ **ရှောင်ကျဉ်ပါ။**
- သင်ချစ်ရသောသူများ၊ အိမ်နီးချင်းများနှင့် တယောက်တည်းနေထိုင်သူများအား **အဆင်ပြေမပြေမေးမြန်းပါ။**
- အပူရှိန်ကြောင့်ဖြစ်တတ်သော အစောပိုင်းရောဂါလက္ခဏာများကို **လေ့လာထားပါ။**
- အပူကြောင့် ကြွက်တက်ခြင်းဖြစ်မှ အပူရှိန်လျော့ကျဖို့ **စတင်မပြုလုပ်သင့်ပါ။** ကြွက်တက်ခြင်းမဖြစ်စေရန် အစောပိုင်းကတည်းက အပူဒဏ်ခံရစေရန် ပြုမူနေထိုင်ပါ။

အပူရှိန်ကြောင့် ဖြစ်တတ်သော အရေးပေါ်အခြေအနေ အားလုံးကို ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

# သင့်ကျမ်းမာရေးနှင့် နေအပူရိန်



လူတိုင်းတွင် နေအပူချိန်နှင့်ပတ်သတ်ပြီး ထိန်းသိမ်းပုံကတော့ မတူညီနိုင်ပါ။ နာတာရှည် ကျမ်းမာရေးချို့ယွင်းမှု အခြေအနေများ၊ ဆေးဝါးနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုများသည် ပူပြင်းသောရာသီတွင် အဆင်ပြေအေးချမ်းအောင် နေနိုင်ဖို့ ခက်ခဲစေသည်။ နှလုံးနှင့်ပတ်သတ်သော ကျမ်းမာရေးချို့ယွင်းချက်များကို အောက်တွင် လေ့လာနိုင်ပါသည်။

## မိတ်ထွက်ခြင်း

အပူရိန်နှင့် ချွေးထွက်များခြင်းကြောင့် အရေပြားပေါ်တွင် ယားယံမှုများဖြစ်စေတတ်ပါသည်။ နာကျင်သော အဖုအထစ်ကလေးများထွက်ခြင်းသို့မဟုတ် နီရဲသောအကွက်များ အရေပြားတွင် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းသည် အပူရိန်ကြောင့်ဖြစ်သော အရေပြား လက္ခဏာများဖြစ်သည်။ ယားယံသော အရေပြားဝန်းကျင်ကို ခြောက်သွေ့အောင် ထားခြင်းဖြင့် ယားယံမှုသက်သာစေနိုင်ပါသည်။

## အပူရိန်ကြောင့် ကြွက်တက်ခြင်း

ချွေးထွက်များခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဆားဓါတ်နှင့် အစိုဓါတ်ဆုံးရှုံးမှုများပြီး ကြွက်တက်ခြင်းဖြစ်တတ်ပါသည်။ ကြွက်တက်လျှင် ကြွက်သားများ နာကျင်ခြင်း သို့မဟုတ် ကြွက်သားများတင်းမာခြင်းကို ခံစားရတတ်ပါသည်။ အရည်များများသောက်ခြင်းနှင့် ညင်သာစွာနှိပ်နယ်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေနိုင်ပါသည်။

## ရေဓါတ်ဆုံးရှုံးခြင်း

သင်၏ခန္ဓာကိုယ်မှ သောက်သုံးသည့်ရေထက် ဆုံးရှုံးသည့် ရေပမာဏများသည် အခါ ဖြစ်စေတတ်ပါသည်။ အာခေါင်ခြောက်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ ရေအင်မတန်စာခြင်းနှင့် မူးလဲခြင်း စသည်တို့သည် ရေဓါတ်ခမ်းခြောက်ခြင်း လက္ခဏာရပ်များ ဖြစ်ပါသည်။ ရေများများ ပြန်လည်သောက်သုံးပေးခြင်းဖြင့် ကုသနိုင်ပါသည်။

## အပူရိန်ကြောင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း

ရေဓါတ်ဆုံးရှုံးမှုလွန်ကဲခြင်းကြောင့် ဖြစ်စေတတ်ပါသည်။ လက္ခဏာများ - ချွေးအလွန်ထွက်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အရေပြားယားယံခြင်းနှင့် မူးဝေအော့အန်ခြင်း။ အနားယူပါ။ ရေများများသောက်ပါ။ တကယ်လို့ လက္ခဏာများ သက်သာမှုမရှိပါက ဆေးကုသမှုခံယူပါ။

## အပူရိန်ခြင်း

ခန္ဓာကိုယ် အပူချိန်လွန်ကဲမှုကြောင့်ဖြစ်တတ်သော အပြင်းထန်ဆုံးရောဂါဖြစ်ပါသည်။ နှလုံးခုန်မြန်ခြင်း၊ အရေပြားအပူချိန်လွန်ကဲခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ စကားပြောလေးလံခြင်း၊ ပုံမှန်မဟုတ်သောအပြုအမူများနှင့် မူးမေ့လဲခြင်းတို့သည် အပူရိန်ခြင်းလက္ခဏာများဖြစ်ပါသည်။ အထက်ဖော်ပြပါ ရောဂါလက္ခဏာများအပြင် အခြားလက္ခဏာများလည်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။ အရေးပေါ်ကုသမှုခံယူရန် ဥာသ ကို ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။ လူနာအား အရိပ်ရသောနေရာသို့ပို့ဆောင်ပါ။ ရေတိုက်ပါ။ ပြီးနောက် ရေစိုအဝတ်ဖြင့်ရေပတ်တိုက်ပေးခြင်းဖြင့် အပူချိန်လျော့ကျအောင်ပြုလုပ်ပါ။

## ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်း



အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ဦးသည် အပူရိန်ကြောင့် ကျမ်းမာရေးချို့ယွင်းနေပါက-

- ထိုသူသည် သတိမရတော့ခြင်း သို့မဟုတ် သူ၏နှုတ်ခမ်းနှင့် လက်သည်းများ ပြာနမ်းနေပါက **ဥာသ သို့ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။**
- ထိုသူကို အရိပ်ရသောနေရာသို့ **ပြောင်းရွှေ့ပြီး** ပန်ကာဖြင့်အပူချိန်ကျရန် လုပ်ဆောင်ပါ။
- ထိုသူသည် သတိရနေပါက အပူချိန်လျော့ကျစေရန် အေးသော သောက်စရာတစ်ခုခုတိုက်ပြီး **ရေဓါတ်ဖြည့်ဆည်းပေးပါ။**
- ရေအေးတွင် စိမ်းထားသော အေးမြစိုစွတ်သည့် အဝတ်ဖြင့် **ရေပတ်သုတ်ပေးပါ။** အထူးသဖြင့် လည်ပင်းအနောက်၊ လက်ကောက်ဝတ်နှင့် နှုတ်ဖူး စတဲ့နေရာတွေကို ရေပတ်သုတ်ပေးပါ။
- ကြွက်တက်ပါက ကြွက်သားများကို ညင်သာစွာ **နှိပ်နယ်ပေးပါ။**
- လက္ခဏာများ လျော့ကျမှုမရှိပါက ကျမ်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ရယူဖို့ **ရှာဖွေပါ။**

လွယ်ပါတယ် **အလွန်အကဲဖြစ်သော အခြေအနေများ** ပူပြင်းသော နွေရာသီတွင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကြောင့် သင့်ခန္ဓာကိုယ်တွင် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုနှင့် အပူရိန်သက်ရောက်မှု ခံစားရနိုင်ပါသည်။ ခန့်တဖြုတ် အနားယူပါ။



## ရာသီဥတု ပူလာတဲ့အခါ... ရေသောက်ပါ။

ရေသောက်ပါ။



- **အပူရိန်ကြောင့်ဖြစ်တတ်သော ရောဂါလက္ခဏာများကို စောင့်မနေပဲ** ရေဓါတ်ပြည့်ဝစေဖို့နှင့် အပူသက်သာစေဖို့အတွက် တဆင့်ခြင်းပြင်ဆင်ထားပါ။
- **ကလေးများကို အပူချိန်မြင့်မားသောကားထဲတွင် မထားပါနှင့်။** ပြင်ပတွင် အပူချိန် ၇၅ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက် ရှိလျှင် ကားတွင်းအပူချိန်သည် ၁၀၅ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက် ရှိနိုင်သည်။
- **အရက်နှင့်ကော်ဖီသောက်ခြင်းရှောင်ပါ။** ထိုအရာများသည် ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ကျစေဖို့ ခက်ခဲစေသည်။ ရေဓါတ်ခမ်းခြောက်ခြင်းကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်သည်။
- အရေပြားပေါ်သို့ အရက်ပျံ့ကဲ့သို့အရာများ အသုံးမပြုပါနှင့်။ ထိုအရာများကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် မြင့်တက်စေပါသည်။
- သင်အသုံးပြုသော ဆေးဝါးများ၏ **ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကို သိအောင်လုပ်ထားပါ။** အပူရိန်ကြောင့် ပိုမိုခံစားရနိုင်ပါသည်။
- အက်စပရင်၊ အဆီတမိုင်နီဖန်နှင့် NSAIDS ကဲ့သို့သော **အဖျားပျောက်ဆေးများကို အသုံးမပြုပါနှင့်။** အပူရိန်ခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်ပူနွေးနေခြင်းကို ကိုယ်ပူကျဆေးများသောက်သုံးခြင်းဖြင့် မကုသနိုင်ပါ။

သင်၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ဆားနှင့် ရေဓါတ်ခမ်းခြောက်မှု မဖြစ်စေရန် ကာကွယ်မှုပြုလုပ်ပါ။ ရေသောက်ပေးခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အစိုဓါတ်ထိန်းသိမ်းပါ။ သကြားဓါတ်နည်းသော သို့မဟုတ် မပါရှိသော အားဖြည့်အချို့ရည်သောက်ပေးပါ။ ရေလေးပုံတပုံလျှင် ဆားလက်ဖက်ရည်ဇွန်းတစ်ဇွန်းထည့်ပြီး ဆားငံရည်သောက်ပေးပါ။ ဖရဲသီးကဲ့သို့ ရေဓါတ်ပါဝင်မှုများ သောအသီးအနှံများစားပေးပါ။

## သင်၏ကျင်ငယ်ရည်အား သတိပြုပါ။

အိမ်သာရေနှင့်ရောနေသော သင်၏ဆီးအရောင်ကို ကြည့်ခြင်းဖြင့် သင့်တွင် ရေဓါတ်လုံလောက်မှုရှိမရှိ သိရှိနိုင်သည်။ ဆီးအရောင်ကို နေ့စဉ်သိရှိပြီး သင့်တွင်ရေဓါတ် လုံလောက်မှုရှိလျှင်တောင်မှ ရေအမြဲသောက်ပေးပါ။

**ရေဓါတ်ပြည့်ဝမှု → ရေဓါတ်ခမ်းခြောက်မှု**

**သင်၏ဆီးအရောင်ဖျော့နေလျှင်တောင်မှ ရေသောက်ပေးပါ။**

# ရာသီဥတုသတင်းများကို ကြည့်ရှုပါ။



အပူချိန်မြင့်မားသောရာသီဥတုသတိပေးချက်များကို သတင်းနှင့် ဒေသဆိုင်ရာ အစိုးရမှထုတ်ပြန်ကြေငြာထားပါသည်။ လေထုအတွင်းရှိ အပူချိန်နှင့် အစိုဓာတ်ကို သိရှိနိုင်ရန် မိုးလေဝသခန့်မှန်းချက်များ ထုတ်ပြန်ပါသည်။ အောက်ပါတို့သည် သတိထားရမည့် ဝေါဟာရအချို့ဖြစ်သည်။

## အပူညွှန်းကိန်း

သင်၏ခန္ဓာကိုယ်အရေပြားမှ ခံစားရသောအပူချိန်ကို ဖော်ပြပေးသော အပူချိန်အမှတ်ကိုဆိုလိုပါသည်။ ထိုအမှတ်သည် ပြင်ပအပူချိန်နှင့် နှိုင်းရစိုထိုင်းစပေါင်းစပ်မှု နှစ်ခု၏ တန်ဖိုးဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ပေါင်းစပ်မှုကို ရာသီဥတုအပူချိန်အဖြစ် ဖော်ပြပေးသည်။

**အပူညွှန်းကိန်းနှင့်ပတ်သတ်၍ သိသင့်သောအချက်အလက်များ**

ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်နှင့် စိုထိုင်းဆကို ကျွန်ုပ်တို့မည်သို့ ခံစားရသည်ကို ပိုမိုလေ့လာလိုပါက [weather.gov/safety](http://weather.gov/safety) သို့ ဝင်ရောက်လေ့လာနိုင်ပါသည်။

## နှိုင်းရစိုထိုင်းဆ

လေထုထဲတွင် ပါဝင်သောရေငွေ့ စိုထိုင်းစပမာဏကို ရာခိုင်နှုန်းဖြင့်ဖော်ပြထားသည်။ စိုထိုင်းစပမာဏမြင့်မားလျှင် ခန္ဓာကိုယ်တွင် စေးကပ်ကပ်ခံစားရပြီး စိုထိုင်းစပမာဏနည်းပါက ခန္ဓာကိုယ်ခြောက်သွေ့မှုကို ခံစားရပါမည်။

## အပူချိန်လွန်ကဲမှု စောင့်ကြည့်ခြင်း

နောက်ထပ်အချိန် ၁၂ နာရီမှ ၂၄ နာရီအတွင်း အပူချိန်အလွန်မြင့်တက်လာနိုင်ပါသည်။ သင်၏ခန္ဓာကိုယ်အေးမြနေစေဖို့နှင့် အစိုဓာတ်လိုလောက်စေဖို့ ပြင်ဆင်ထားပါ။ အရိပ်ရသောနေရာများ ရှာဖွေထားပါ။

## အပူချိန်လွန်ကဲမှု အကြံပေးချက်

နောက်ထပ် အချိန် ၁၂ နာရီမှ ၂၄ နာရီအတွင်း အပူချိန်အလွန်မြင့်တက်လာပါမည်။ အရိပ်ရနိုင်သော နေရာများရှာဖွေထားပါ။ သင်၏ခန္ဓာကိုယ်အေးမြနေစေဖို့နှင့် အစိုဓာတ်လိုလောက်စေဖို့ ပိုမို ပြင်ဆင်ထားပါ။ ပြင်ပတွင် အလုပ်လုပ်ခြင်းနှင့် အားကစားလုပ်ခြင်းအစီအစဉ်များအား ပယ်ဖျက်ခြင်း သို့မဟုတ် အချိန်ကန့်သတ်ခြင်းများ ပြုလုပ်ရန် ကြိုတင်စီစဉ်ထားပါ။

## သင်သိပါသလား?

နွေရာသီတွင် အပူချိန်အမြင့်ဆုံးအချိန်သည် ညနေ ၃ နာရီမှ ၅ နာရီအတွင်း ဖြစ်ပါသည်။



# သင်၏ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အေးမြနေပါစေ။

ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် ဤအခြေအနေနှင့် အတူတကွ ရင်ဆိုင်နေရပါသည်။ အပူချိန်မြင့်တက်လာသောအခါ၊ သင်၏ချစ်ရသူများနှင့် အသက်အရွယ် ကြီးရင့်သူများကို ပိုမိုဂရုစိုက်ပေးပါ။ သင်၏အိမ်နီးချင်းများအား ရှေ့ပင်းမေးလ်များသွားဖို့ ဖိတ်ခေါ်ပါ။ ရေပန်းဥယျာဉ်များတွင် သူငယ်ချင်းများနှင့်တွေ့ဆုံပါ။ အိမ်ကောင်တိ စာကြည့်တိုက်တွင် သင်၏နေ့လည်ခင်းအချိန်ကို အသုံးပြုပါ။

လေအေးပေးစက်ပါသော NFTA ဘတ်စ်ကားစီးပြီး သင်၏သူငယ်ချင်းထံ သွားရောက်လည်ပတ်ပါ။ အိမ်ကောင်တိအတွင်းရှိ ပန်းခြံများတွင် အရိပ်ရ အကာများ အမိုးအကာများစွာ ရှိပါသည်။ သစ်ပင်များသည်လည်း သင့်အား အရိပ်ကောင်းကောင်းပေးနိုင်ပါသည်။ အပန်းဖြေခရီးထွက်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ် အပူချိန်အေးမြစေရန်နှင့် ရေဓာတ်ထိန်းသိမ်းပေးနိုင်သော အစားအသောက်များ ယူဆောင်သွားပါ။ သင့်အတွက် ရွေးချယ်စရာတွေကတော့-

- သခွားမသီး
- ချယ်ရီသီး
- ပန်းသီး
- စပျစ်သီး
- ခရမ်းချဉ်သီး
- သစ်တော်သီး
- တရုတ်နံနံ
- သရက်သီး
- ပဲအမျိုးမျိုး
- ဆလပ်ရွက်
- စမုန်နက်
- မုန်လာဥ
- အစိမ်းရောင်ရှိသော အသီးအရွက်များ
- ဘယ်ရီသီး
- ဖာလာ

## ပြင်ပတွင် အလုပ်လုပ်ပါသလား?

သင်၏အလုပ်သည် ပြင်ပအပူချိန်တွင် အလုပ်လုပ်ဖို့လိုအပ်ပါက သင်၏အလုပ်ရှင်မှ သင့်အား ပတ်ဝန်းကျင်အပူချိန်နှင့် ခန့်ခွင့်ရန် သင့်လျော်သော အစီအစဉ်များကို စီစဉ်ပေးသင့်သည်။ ပတ်ဝန်းကျင်အပူချိန်ကို သင်ခန့်ခွင့်ရသည့်ရေဖို့ ရက်အနည်းငယ်အတွင်း သင့်အား အပူချိန်နှင့်ထိတွေ့လေ့ကျင့်ပေးနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် သင်၏ခန္ဓာကိုယ်သည် ပြင်ပအပူချိန်ကို တဖြည်းဖြည်းခန့်ခွင့်ရည်ရှိလာပြီး စိတ်ချစွာ အလုပ်လုပ်စေလာနိုင်ပါမည်။

## ပြင်ပတွင် အားကစားပြုလုပ်လိုပါသလား?

သင်သည် တောင်တက်လေ့ကျင့်ခန်းသို့မဟုတ် ပန်းခြံထဲတွင် အပန်းဖြေနေပါစေ သင်၏ခန္ဓာကိုယ်အား ပြင်ပအပူချိန်သည် မည်သို့ ထိခိုက်စေနိုင်သည်ကို မမေ့ရန်မှာ အရေးကြီးပါသည်။

## ရေကူးခြင်း

ရေထဲတွင် အေးမြအောင်ပြုလုပ်သောအခါ၊ ရေမနစ်စေရန် အချက်များကို ပြင်ဆင်ထားပါ။ အသက်၅နှစ်အောက် ကလေးများနှင့် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် များတွင် ရေနစ် သေဆုံးမှုနှုန်းများပါသည်။

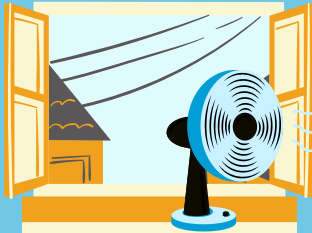
တယောက်တည်းဘယ်တော့မှ ရေမကူးပါနှင့်။ လှေစီးခြင်းနှင့် ရေကူးခြင်းတို့အတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံစေရန်အကြံပြုချက်များကို [on.ny.gov/45rt460](http://on.ny.gov/45rt460) တွင် လေ့လာနိုင်ပါသည်။

## နေရောင်ကာ ခရင်မ် အသုံးပြုပါ။

ဘယ်အသားအရေမဆို နေရောင်မှလာသော ယူဗီဓာတ်ရောင်ခြည်ကြောင့် သင်၏အသားအရေကို အလွန်ပျက်စီးနိုင်စေပါသည်။ အရေပြားကင်ဆာ ရောဂါသည် အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် အဖြစ်များသော ကင်ဆာရောဂါ တစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။ နေရောင်ကာလိမ်းဆေးသည် အသားအရေ ပျက်စီးခြင်းကိုကာ ကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။



# ဘယ်အချိန်တွင် ပန်ကာကို အသုံးပြုသင့်သလဲ?



လျှပ်စစ်ပန်ကာအသုံးပြုခြင်းသည် အပူချိန် အေးမြနေစေရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း ဖြစ်ပါသည်။ ပြတင်းပေါက်အရှေ့ တွင် ပန်ကာကိုထားရှိအသုံးပြုခြင်းကြောင့် အပြင်မှလေကို အေးသောလေအဖြစ် ပန်ကာမှလုပ်ဆောင်ပေးနိုင်ပါသည်။

အိမ်တွင်းသို့မဟုတ် အပြင်တွင် အပူချိန်၉၅ ဒီဂရီနှင့် အထက်ရှိနေပါက ပန်ကာကို အသုံးမပြုသင့်ပါ။ လေပူများကိုသာ ပန်ကာမှရရှိနိုင်သောကြောင့် အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသည်။

## အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များကိုလဲ မမေ့ထားပါနှင့်။

အပူချိန် အလွန်မြင့်တက်လာကတော့အခါ၊ ကျွန်ုပ်တို့နည်းတူ အမွေးရှိသော တိရစ္ဆာန် ကလေးများသည်လည်း စောင့်ရှောက်မှုလိုအပ်ပါသည်။ ပူပြင်းတဲ့အချိန်တွေမှာ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်လေးများကိုလည်း ရေပိုတိုက်ပေးဖို့နှင့် အရိပ်ပိုမိုရရှိစေဖို့လိုအပ်ပါသည်။ အပူဒဏ်ခံစားနေရသော အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်လေးများကို ရေခဲအိတ် နှင့် ရေခဲတုံးလေးများဖြင့် အပူဒဏ်သက်သာအောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။ သင်၏ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်လေးများကို အချိန်ခန့်လေးပဲဖြစ်ဖြစ် ကားထဲမှာလူမရှိပဲ ထားခဲ့ခြင်းမပြုလုပ်သင့်ပါ။

# အိရီကောင်တီ HEAP အအေးပေးအကူအညီ

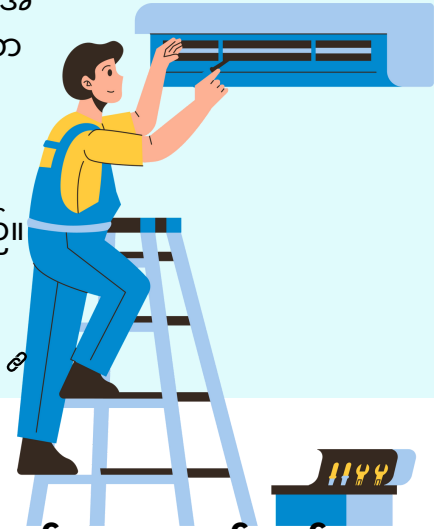
သင်သိပါသလား? အိရီကောင်တီ နေအိမ်ဓါတ်ငွေ့ပေးအကူအညီပရိုဂရမ်(HEAP) မှ အိရီကောင်တီနေထိုင်သူများအတွက် အေးမြမှုရရှိရန် အကူအညီပေးနိုင်ပါသည်။ ဒေါ်လာ ၈၀၀ ဝန်းကျင်ဖြင့် သင်သည်လေအေးပေးစက်ကို သင်၏အိမ်သို့မဟုတ် အခန်းတွင် ဝယ်ယူတပ်ဆင်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

- နှစ်စဉ်မေလတိုင်း HEAPလျှောက်လွှာများ လက်ခံဆောင်ရွက်ပေးနေပါသည်။
- HEAPလျှောက်လွှာများသည် ထောက်ပံ့ငွေကုန်မှသာ ရပ်နားသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။

လျှောက်လွှာတင်သွင်းရန် ခေါ်ဆိုရမည့်ဖုန်း (716) 858-7644

လူကိုယ်တိုင်လျှောက်ရန်: 460 Main St, Buffalo NY 14202

လျှောက်လွှာအတွက် အရည်အချင်းပြည့်မီမှုရှိမရှိ စစ်ဆေးရန် [www.erie.gov/heap/cooling-benefits](http://www.erie.gov/heap/cooling-benefits)



## နွေရာသီ ဘေးကင်းနိုင်ရန် သိကောင်းစရာများ

### အအေးပေးထားသော အဆောက်အအုံများ

အပူချိန် ၈၅ ဒီဂရီသို့ရောက်သောအခါ အိရီကောင်တီတွင် လူထုအတွက်အေးချမ်းစွာ အပန်းဖြေအနားယူရန် နေရာအသစ်များ ဖွင့်လှစ်ပေးမည်။ သင်၏အနီးအနားတွင် အေးချမ်းစွာအနားယူဖို့ အအေးပေးအဆောက်အအုံများ သို့မဟုတ် အအေးပေးလူထုအပန်းဖြေနေရာများကို ရှာဖွေရန်-

WNY 211 သို့ခေါ်ဆိုပါ။ သို့ဝင်ရောက် ၂၁၁ ကို ခေါ်ဆိုပါ။ 211 လေ့လာပါ။ [erie.gov/staycool](http://erie.gov/staycool)

### READY ERIE APP ကိုသုံးပါ

ReadyErie preparedness app သည် သင့်အား အရေးပေါ်အခြေအနေများအတွက် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ [www.erie.gov/readyerie](http://www.erie.gov/readyerie) သို့ဝင်ရောက်လေ့လာပါ။



### အခမဲ့ လုံခြုံဘေးကင်းရေး သင်တန်းများ

အိရီကောင်တီ ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်းနှင့် (716) 858-7109 သွေးတိတ်အောင် ပြုလုပ်ခြင်း သင်တန်း

အိရီကောင်တီ လက်အသုံးပြုစီမံအာသင်တန်း (716) 858-7690 နှင့် စီမံအာအကြောင်းသိကောင်းစရာများ

အိရီကောင်တီ မူးယစ်ဆေးအလွန်အကျွံအသုံးပြု (716) 858-8701 ကြောင်း အသိအမှတ်ပြုခြင်း နှင့် နှလှိုင်းနှုန်း (နာကန်) အသုံးပြုမှု သင်တန်းများ

နယူးယောက်ပြည်နယ် အထက်ပိုင်း အဆိပ်ကာကွယ်ရေး သင်တန်း [upstate.edu/poison/community/train](http://upstate.edu/poison/community/train)

## NYS နိုင်ငံသားပြင်ဆင်ရေး အဖွဲ့

နယူးယောက်ပြည်နယ်မှ အရေးပေါ်အခြေအနေများအတွက် ပြင်ဆင်ရန်သင်တန်းများ ပြုလုပ်ပေးလျက်ရှိပါသည်။ မည်သို့ပြင်ဆင်ရမည်ကို လေ့လာပါ။ ထောက်ပံ့ပစ္စည်းများ ပြုလုပ်ပါ။ အသိပညာတိုးပွားစေပြီး လူထုအရေးပေါ်ဌာနများ တွင်ပါဝင်ကူညီပါ။ သင်၏ပတ်ဝန်းကျင်အတွက် အခမဲ့ အရေးပေါ်သင်တန်းများတက်ရောက်ပြီး အရေးပေါ်အိတ်ကို အခမဲ့ရယူပါ။ သင်၏ပတ်ဝန်းကျင်တွင် သင်တန်းများရှာဖွေရန်- [www.dhss.ny.gov/citizen-preparedness-corps](http://www.dhss.ny.gov/citizen-preparedness-corps) ဘာသာစကား ၁၃ မျိုးနှင့် ဗီဒီယိုများကို ကြည့်ရှုလေ့လာလိုပါက [bit.ly/NYSemergencymultilingual](http://bit.ly/NYSemergencymultilingual)



ဤသည်မှာထုတ်ဝေမှုတစ်ခုဖြစ်သည်။

## အိရီခရိုင်ကျန်းမာရေးတန်းတူညီမျှမှုရုံးခန်း

ဤထုတ်ဝေမှုကိုကျွန်ုပ်တို့၏အင်တာနက်ဝဘ်ဆိုက်တွင်ဘာသာစကား ၅ မျိုးဖြင့်ရရှိနိုင်သည်။ အိရီခရိုင်ကျန်းမာရေးတန်းတူညီမျှမှုရုံးခန်း၏ မျှော်မှန်းချက်မှာ အိရီကောင်တီရှိ လူတိုင်းအတွက် အမြင့်ဆုံးသော ကျန်းမာရေးနှင့် ကျန်းမာရေးကို ရရှိရန်ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးညီမျှမှုရုံးသည်အိရီကောင်တီကျန်းမာရေးဌာနအတွင်းတွင်တည်ရှိသည်။

ပိုမိုလေ့လာနိုင်ရန်။ [www.erie.gov/health-equity](http://www.erie.gov/health-equity) လေ့လာပါ။ [HealthEquity@erie.gov](mailto:HealthEquity@erie.gov) ထံအီးမေးလ်ပို့ပါ



Erie County Department of Health



OFFICE OF HEALTH EQUITY [www.erie.gov/health-equity](http://www.erie.gov/health-equity)