

TUJITAYARISHE KWA JOTO LA KIANGAZI

Toleo la 08 USAWA KATIKA HUDUMA ZA AFYA
GAZETI LINALOSAMBAZA ELIMU YA AFYA

Joto linazidi kuwa kali katika msimu wa joto wilayani Erie. Idadi ya siku zenye joto zaidi ya 90° Farenheit (32° C) zinazidi kuongezeka kila mwaka. Msimu wa joto kupanda unaweza kuathiri afya yetu. Jua na joto vinaweza kuleta wasiwasi na kutokua salama kwa wanaotumikia na kuchezea nje. Kuajiandaa kwa ajili ya majira ya joto kaliitakuweka poa, salama na afya bora katika msimu huu wa joto.

● KWA NINI TUJITAYARISHE

Msimu wa hali ya hewa ya joto unaweza kusababisha matatizo ya afya ajulikanayo kwa jina la ugonjwa wa joto. Hali ya ugonjwa huu ni pamoja na **mkakamao wa misuli, uchovu joto, na kiharusi**.

Kila mmoja anaweza kuathiriwa na ugonjwa wa joto. Watu wengine wana uwezekano mkubwa wakuarhiriwa na jua kali, ikiwemo:

- Watoto wachanga na watoto wadogo
- Watu wakubwa na wazee
- Watu wanaotegemea huduma za watu wengine

Pamoja na watu:

- wanaoishi peke yao
- walio na ugonjwa wa shinikizo la damu
- wanaotumikia au wanaoishi nje
- walio na ujauzito
- wanaoishi kwenye vyumba vya ngazi ya juu
- Wasio na kiyoyozi
- wanaotumia madawa ya antihistamines, antipsychotics, beta-blockers (dawa za moyo) na ya diuretics (dawa za maji)

Wanyama vipenzi pia wanaathiriwa na ugonjwa wa joto.

ZUIA HALI YA HATARI ITOKANAYO NA JOTO KALI

Hapa kuna vidokezo vya kukusaidia kuwa mtulivu na salama:

- **ANGALIA** ripoti ya hali ya hewa. Zingatia ni muda gani joto litakua likali na kupanga kutokana najoto.
- **KUNYWA** meji mengi kuliko kawaida. Usisubiri kusikia kiu ili unywe.
- **VAA** nguo zisiobana, nyepesi na zenye rangi ya kuonekana (yani zisizonagiza). Nguo za pamba na kitani ni nzuri zaidi.
- **Tafuta** kivuli kwenye upo. Leta kofia au mwamvuli.
- **BAKIA** ndani ya majengo yenye viyoyozi kiasi iwezekanavyo. Tafuta vituo vya kupozea joto katika eneo yako.
- **EPUKA** kutumia oveni au jiko lako kupika.
- **KULA** vyakula vinavyoleta maji mwilini kama tikiti maji au tango.
- **OGA** ao bafu maji ya baridi.
- **CHUKUA** muda wa kupumzika kama unatumikia au unachezea nje.
- **EPUKA** ao punguza shughuli kali za mwili.
- **ANGALIA** wapendwa, majirani zako au yeyote anaeishi peke yake.
- **FAHAMU** dalili za mwanzo za ugonjwa wa joto.
- **USISUBIRI** kupatwa na mkakamao wa misuli ili uanze kutuliza joto. Tuliza joto tangu mwanzo

Hali zote za hatari zisababishwazo na joto kali zinaweza kuzuiliwa!



Erie County
Department of
Health



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

OFFICE OF HEALTH EQUITY

www.erie.gov/health-equity

AFYA YAKO NA JOTO KALI



Kila mtu anatuliza ijoto kwa namna tofauti. Magonjwa ya kudumu, madawa, pamoja na hali ya dhiki yanaweza kusababiza kua vigumu kukaa na hewa kwenye joto kali. Jifunze zaidi kuhusu maradhi yasababishwayo na joto hapo chini.

UPELE WA JOTO

Kuwashwa kwa ngozi kusababishwa na joto kali pamoja na jasho. Ishara ni pamoja na uvimbe unawouma au vipetele vyekundu ku ngozi. Kausha eneo unapona vipetele, ili vitulie

MIKAKAMAO YA MISULI

Husababishwa na upungufu wa chumvi na unyevu mwilini, kawaida husababishwa na kuzidi kwa jasho. Cramps huhisi kama maumivu au mshtuko kwenye misuli. Kunywa vinywaji na masaji taratibu ili kutuliza maumivu.

KUISHIWA MAJI MWILINI

Wakati mwili wako unatumia au unapoteza maji zaidi ya unayokunywa. Dalili ya hali hii ni pamoja na kukauka kinywa, kusikia kizunguzungu, kuwa na kiu sana, na kuzirai. Inaweza kubadilishwa kwa kunywa maji zaidi.

UCHOVU WA JOTO

Udhaifu kutokana na upungufu mkubwa wa maji mwilini. Ishara na dalili: kutoka jasho sana, kichwa kuuma, ngozi inayonata, na kichefuchefu. Pumzika, kunywa maji, na kutafuta tiba iwapo dalili zinaendelea.

KIHARUSI CHA JOTO

Ugonjwa mkubwa hutokana na joto kali mwilini. Ishara na dalili ni pamoja na mapigo ya moyo kupiga mbio, ngozi yenye moto, kiwewe, hotuba fupi, tabia mbaya, na kuzirai. Yoyote kati ya maradhi hayo juu yanaweza kutokea. Pigia 911 ili upate huduma za tiba haraka iwezikanavyo. Muhamishe kwenye kivuli, mroweshe (kama yupo na ufaham) na muweke kitambaa chenye kurowana.

HUDUMA YA KWANZA

Kama unadhani kuna mtu aliyesumbuliwa na ugonjwa wa joto:

- **Pigia 911** kwa huduma za tiba za dharura iwapo mtu huyu amepoteza fahamu, au kama midomo au kucha zake vimegeuka kuwa na rangi ya blu.
- **Muhamishe** mtu huyo sehemu yenye kivuli ili apumzike na mpepee
- **Mpeni maji** ya vuguvugu anywe, kama anaweza kunywa vizuri.
- **Mpanguseni** ngozi yake kwa kutumia kitambaa kilichorowekwa . Zingatia nyuma ya shingo, vifundo vya mikono na paji la uso
- **Chueni** misuli yake polepole
- **Iwapo** dalili zingali mtafutieni huduma za tiba



BIDII KUPITA KIASI

Ealnjitokeza kwa urahisi. Bidii kupita kiasi kwa mwili wako wakati wa halijoto inaweza kusababisha mtu kuishiwa nguvu na kupatwa na upoozaji



WAKATI WA HALIJOTO... KUNYWA!

- **Usisubiri kuona ishara za ugonjwa** ili ukamate hatua za kupoza joto na kuongeza giligili mwilini. Zuia ugonjwa wa joto kwa kujitayarisha kila siku.
- **Usiache watoto ndani ya gari wakati wa joto.** 75° Fahrenheit nje ni takriban 105° ndani ya gari
- **Hepuka pombe PAMOJA NA caffeine.** Vitu hivi husababisha kua vigumu kupata utulivu wa joto. Na vinaweza kusababisha mtu kuishiwa na maji mwilini.
- **Usitumie alcohol ya kupakaa kwenye ngozi.** Inaweza kusababisha ongezeko la joto ya mwilini.
- **Faham madhara** ya madawa unayotumia. Joto linaweza kuathiri jinsi unavyohisi.
- **Usitumie madawa yanayotumika kutibu homa.** Ikiwemo aspirin, acetaminophen au NSAIDS. Madawa haya hayatumiki kwa mwili uliwo na joto kali, kutokana na kiharusi.



Zuia au badili upungufu wa maji mwilini kwa kubadilisha chumvi na unyevu. kunywa maji. Tafuta vinywaji vinavyopendekezwa kwa wapenda michezo, amavyo vina idadi ndogo ya sukari au havina hata ata sukari. Ongeza chumvi kwa kuweka kijiko cha chai cha chumvi kwa kwata ya maji. Kula vyakula vinavyoongeza maji mwilini kama tikiti maji.

ANGALIA MKOJO WAKO



Rangi ya mkojo wako ndani ya maji ya choo linaeleza idadi ya giligili uliyo nayo mwilini. Fuatilia rangi ya mkojo wako siku nzima na endelea kunywa maji hata kama uko na maji mwilini.

GILIGILI IKO



UKOSEFU WA GILIGILI

KUNYWA MAJI HATA KAMA RANGI YA MKOJO WAKO INATAKATA

UWE MUANGALIFU KWA HALI YA HEWA



Vyombo vya habari pamoja na vituo vya serikali vinatangaza maelezo kuhusu hali ya hewa. Ripoti za hali ya hewa zina maelezo kuhusu joto na unyevu ndani ya hewa. Hapa kuna baadhi ya masharti ya kuangalia.

KIELEZO CHA JOTO

Idadi inayoonesha muelekeo wa hali ya hewa na jinsi **inaathiri** ngozi yako. Ni mchanganyiko wa halijoto iliyopo nje pamoja na unyenyevu wa hewa. Imeonyeshwa kama hali ya hewa.

MAELEZO ZAIDI KUHUSU KIELEZO CHA JOTO

Kwa maelezo zaidi kuhusu joto na unyenyevu wa hewa kwa ngozi yako, soma kwa weather.gov/safety.

HALI YA UNYENYEVU

Idadi ya mvuke wa maji uliyomo hewani na uoneshwao kwa asili mia. Unyenyevu mkubwa unahisi kunata.

Lakini unyenyevu mdogo unaleta hali kama ya ukame

KUJIHADARI WAKATI WA HALIJOTO KALI

Inaweza kutangazwa kwamba kutakuwa halijoto kali katika masaa 12 hadi 48 afuatayo. Ukipata habari hizi, basi jandae kubakia tulivu na giligili. Na kutafuta kivuli

IWAPO KUTAKUA HALIJOTO KALI SANA

Ikitangazwa kwamba kutakua halijoto kali sana katika masaa 12 handi 48, tafuta kivuli pamoja na hatuwa za kubakia kua tulivu na kutoishiwa na giligili. Unaweza kupunguza au kuhairisha kazi au michezo vilivyopangwa kufanyiwa nje

ULIKUA UNAJUA?

Katika majira ya joto, wakati wa joto kali ni kuanzia saa tisa hadi saa kumi na moja (3:00 - 5:00 pm)



POZA HALIJOTO KATIKA JAMII YAKO

Sote tupo kwenye hili pamoja. Joto ikiwa kali, chukua hatua ya kuthibitisha kwamba unaowapenda, majirani pamoja na wazee wako salama. Waalike majirani mtembee pamoja madukani. Kutana na wenzako kwa kituo cha kurushia maji. Tumia muda wa mchana kwenye jumba la vitabo la wilaya ya Erie. Panda basi la NFTA iliyo viyoyozwi kwenda kumuona rafiki ako. Mbuga za burudani za Wilaya ya Erie pia zina mahali pa hewa iliyopozwa. **Kuwa na Picnic!** Leta chakula kinachoongeza giligili na kupoza mwili wako. Hapa kuna baadhi ya chaguzi:

- Tikiti maji
- Cheri
- Shamari
- Tufaha
- Zabibu
- Figili
- Nyanya
- Pea
- Mboga za majani
- Figili
- Embe
- Tunda dogo
- Maharagwe/Dengu
- Saladi
- Iliki

WATUMIKIA KAZI ZAKO NJE?

Iwapo kazi yako inakubidi kutimikia nje katika kwenye joto, muajili wako atalazimika kukupa **muda wa kuzoea mazingira**. Kuzoea mazingira ni kujiweka kwenye joto kwa siku chache. Madhumuni yake ni kusaidia mwili wako k

WAPENDA KUCHEZEA NJE?

Kama unapenda kutembea kwa miguu milimani au kupumpzika katika bustani, ni muhimu kukumbuka kutafakali jinsi hali ya hewa itaathiri muda unashinda nje.

KUOGEELEA

Wakati wa kujitulia ndani ya maji, chukua hatua za kuzuia kuzama ndani ya maji. Watoto wa umri chini ya miaka 5, pamoja na walio na umri kati ya miaka 13 na 19 ndio wengi waliwo na idadi kubwa ya watu wanaozama kwenye maji. **Usiogelee peke ako!** Soma mikakati ya kuogelea na usafiri wa mashua hapa: on.ny.gov/45rt4GO

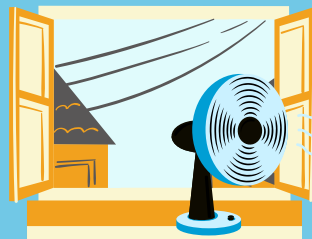


PAKA MAFUTA YA JUA

Haijalishi aina gani ya ngozi uliyonayo, mionzi ya UV iliyo katika miali ya jua itaathiri vibaya ngozi yako. Kansa ya ngozi ni aina ya kansa inayoonekana zaidi Marekani. Mafuta ya ngozi kwa ajili ya jua yanawaza kuzuia kuharibika.



WAKATI WA KUTUMIA FENI



Feni itumikayo kwa nishati ya umeme ni chombo maluum cha kupoza mwili. Weka feni yako karibu na dirisha lililo wazi ili feni lilete ndani hewa kutoka nje.

Usitumie feni wakati halijoto inafikia idadi ya 95° au zaidi. Itakuwa inaingiza hewa ya moto na inaweza kusababisha hali ya hatari

USISAHAU WANYAMA VIPENZI

Wakati wa joto kali, wanyama vipenzi wanahitaji huduma zile zile kama tunazotaka sisi. Wape maji zaidi wakati wa halijoto kali. Poza wanyama wanaoonesha ishara ya kuathiriwa na joto kali kwa kuwapatia balafu. Usiache mnyama kipenzi ndani ya gari wakati wa joto kali, hata kwa muda mfupi.

MSADA WA HEAP WAWILAYA YA ERIE USAIDIYAWO KUPOZA

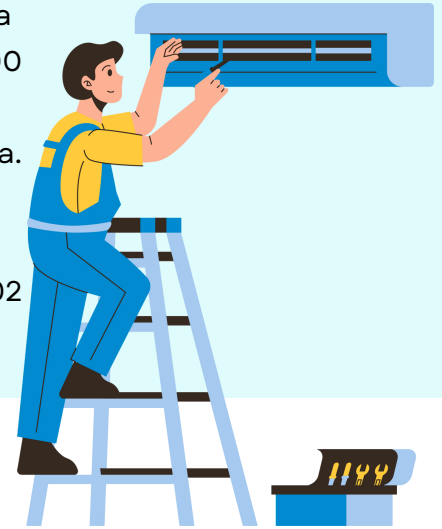
Ulipata habari? Programu ya nishati ya nyumbani katika Wilaya ya Erie inatoa msada wa kupoza kwa wakaji wanawostahiki. Unaweza kupata takriban \$ 800 za kununua na kufunga chombo cha kutuliza ndani ya nyumba yako.

- Maombi ya msada wa HEAP yanawasilishwa katika mwezi wa 5 kila mwaka.
- Programu ya HEAP inafunga kama mkoba wake wa pesa unaisha

Kwa kuwasilisha maombi, pigia namba : (716) 858-7644

Kwa kuwasilisha maombi binafsi, fika kwa address: 460 Main St, Buffalo NY 14202

Kuchunguza kama unastahiki: www.erie.gov/heap/cooling-benefits



MISADA YA UTULIVU KATIKA MAJIRA YA JOTO

KIMBILIO ZILIZO NA CYOMBO VYA KUPOZA

Wakati joto likifikia kwa idadi ya 85°, Wilaya ya Erie inafungua vituo vinavyosaidia watu kupoza. Ukitaka kituo kama hiki au mahali pa vyombo vya kupoza

karibu nawe:

Pigia WNY 211

Visit erie.gov/staycool

Pigia 211

MTANDAO WA READY ERIE

Mtandao wa ReadyErie preparedness app utakusaidia kujitayarisha kwa hali ya dharura.

Soma maelezo hapa www.erie.gov/readyerie



MAZOEZI YA USALAMA ASIYO NA MALIPO

Zoezi la Wilaya ya Erie lihusikalo na huduma ya kwanza na kusimamisha kutokwa damu (716) 858-7109

Misada ya Wilaya ya Erie ihusikayo na zoezi la kusaidia msulimoyo kurudia kutumika baada ya kusimama. (716) 858-7690

Mazoezi ya Wilaya ya Erie ahusikayo na elimu ya kugundua utumiaji kupita kiasi wa madawa ya kulevya (716) 858-8701

Zoezi la Serikali ya New York la kuzuia sumu

upstate.edu/poison/community/train

KIKUNDI CHA SERIKALI YA NEW YORK KIHUSIKACHO NA KUWASAIKIA WAKAZI WA SERIKALI KUWA TAYARI KUKABILIYANA NA HALI YA DHARURA

Serikali ya New York inatoa mafunzo ya kuandaa watu ili wawe tayari kukabiliana na hali ya dharura. Jifunze jinsi ya kufanya mipango, kufunga mkoba wa vifaa; kuongeza elimu na kujihusisha na vitendo vya kukabiliana na hali ya dharura. Jiandikishe BILA MALIPO kwa mafunzo haya na upate mkoba wa vifaa katika hali ya dharura.

Mafunzo haya anaweza kupatikana kwa eneo yako hapa : www.dhses.ny.gov/citizen-preparedness-corps

Kwa video zinapatikana kwa lugha 13 hapa: bit.ly/NYSemercymultilingual



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 iwezikanyo. 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