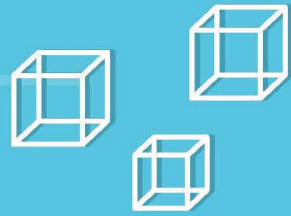


BEAT



the Heat



ՕԳՏԱԿԱՐ ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ

Եթե նախատեսում եք լինել դրսում, խնդրում ենք նախազգուշական միջոցներ ձեռնարկել արևից և շոգից պաշտպանվելու համար, ինչպես խորհուրդ է տալիս Լոս Անջելեսի վարչաշրջանը



- Ժամը 10:00-ից 15:00-ն ընկած ժամանակահատվածում խուսափեք արևի ճառագայթներից. այդ ընթացքում դրանք ամենից այրողն են:
- Նվազեցրեք ֆիզիկական ակտիվությունը:
- Դրսում գտնվելիս կրեք լայնեզր գլխարկ և բաց գույնի, թեթև, ազատ հագուստ:
- Ձեր օդորակիչը կարգավորեք 75°-ից 80°-ի միջակայքում: Եթե օդորակիչ չունեք, օրը երկու անգամ սառը ցնցուղ ընդունեք:
- Խմեք շատ հեղուկներ, նույնիսկ եթե ծարավ չեք: Խուսափեք ալկոհոլի և կոֆեինի պարունակությունից:
- Օգտագործեք արևապաշտպան քսուք՝ առնվազն 15 SPF-ով, եթե պետք է արևի տակ գտնվեք:
- Դրսում աշխատելիս ստվերի տակ մսացեք:
- Մի՛ մոռացեք ձեր ընտանի կենդանիների մասին. նրանք շատ ջրի և ստվերի կարիք ունեն:

Ջրազրկման և ջերմային սպազմների ախտանիշներն են՝ գլխապտույտ, հոգնածություն, ուշագնացություն, գլխացավեր, սրտի արագ բաբախում, մկանային սպազմ և անհագ ծարավի զգացողություն: Այս աշխտանիշներն ունեցող յուրաքանչյուր ոք պետք է անհապաղ դիմի բժշկական օգնության կամ զանգահարի 911:

Այցելեք GlendaleCA.gov/BeatTheHeat ամենավերջին տեղեկատվությունների համար