VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH

ပြင်ပတွင်ရာသီဥတုပူသည့်အခါ ဘေးကင်းစွာနေပါ

ပြင်ပတွင် ရာသီဥတုစတင်ပူလာသည့်အခါ သင်၊ သင့်မိတ်ဆွေများနှင့်မိသားစုတို့ ဘေးကင်းနေစေရန် သင်ဆောင်ရွက်နိုင်သော အရေးကြီးသည့်အဆင့်များ ရှိပါသည်။

ပူသည့်အခါ ကလေးများ၊ မသန်စွမ်းသူများ၊ သို့မဟုတ် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များကို ရပ်ထားသောကားထဲတွင် မည်သည့်အခါမျှ မထားခဲ့ပါနှင့်။

အေးအေးလေးနေပါ

- တတ်နိုင်ပါက အရိပ်ထဲ၊ လေအေးစက်ဖွင့်ထားသည့်နေရာ၊ သို့မဟုတ် မြေအောက်ခန်းများကဲ့သို့ အေးသည့်နေရာများတွင် နေပါ။
- ပေါ့ပါး၍ အရောင်နုသော ချောင်ချိသည့်အဝတ်အစားများ ဝတ်ပါ။
- ရေအေးအေးနှင့်ရေချိုးပါ။
- ပန်ကာများသုံးပါ။ သို့သော် အေးအေးလေးနေရန် တစ်ခုတည်းသောနည်းလမ်းအဖြစ် ၎င်းတို့ကို အားမထားပါနှင့်။
- လေအေးစက်ဖွင့်ထားသည့် အများပြည်သူပိုင်အဆောက်အဦများသို့ သွားပါ။

ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း ရေဓာတ်ရှိအောင်နေပါ

- ခါတိုင်းထက်ရေပိုသောက်ပါ။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်စဉ် သို့မဟုတ် ပြင်ပတွင် လှုပ်လှုပ်ရှားရှားနေစဉ်ဖြစ်သည်။
- ကြိုတင်ဆောင်ရွက်ထားပါ။ ရေဆာသည်အထိစောင့်ပြီးမှ ရေမသောက်ပါနှင့်။
- အရက်ပါသည့်အဖျော်ယမကာများနှင့် ကယ်ဖင်းဓာတ်ပါသည့် အဖျော်ယမကာများ မသောက်ပါနှင့်။

သတင်းအချက်အလက်များ သိထားပါ

- ဒေသန္တရ ရာသီဥတုနှင့် သတင်းအစီရင်ခံချက်များကို စောင့်ကြည့်လေ့လာပါ။
- vtalert.gov တွင် ရာသီဥတုသတိပေးချက်များရရှိရန် စာရင်းပေးပါ။
- ကျန်းမာရေးဌာနနှင့် ဗားမောင့်အရေးပေါ်စီမံခန့်ခွဲရေးဌာနတို့၏ ဆိုရှယ်မီဒီယာများကို ဖတ်ရှုစစ်ဆေးပါ။

မိမိ၏ကိုယ်ခန္ဓာကို သတိပြုပါ

- ပူသည့်အခါ အေးအေးသက်သာနေပါ။
- ပြင်ပတွင်အလုပ်လုပ်ခြင်းနှင့် ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းတို့ကို လျှော့ချ၍ တစ်နေ့တာအေးသည့်အချိန်များတွင်သာ လုပ်ပါ။
- နေထိုင်မကောင်းဖြစ်သည်ဟုခံစားရပါက အကူအညီတောင်းပါ။
- သတိလစ်သလိုဖြစ်ပါက သို့မဟုတ် အားနည်းပါက လုပ်နေသည့်အရာကို ရပ်လိုက်ပါ။
- နာတာရှည်ကျန်းမာရေးအခြေအနေတစ်ရပ်ရှိပါက ပို၍သတိထားပါ။

သူစိမ်းတစ်ဦးကဲ့သို့မနေပါနှင့်

- မိမိချစ်ခင်သူများနှင့် အိမ်နီးချင်းများကို သွားရောက်စစ်ဆေးပါ။ အထူးသဖြင့် ၎င်းတို့သည် သက်ကြီးရွယ်အိုများ သို့မဟုတ် နာတာရှည်ကျန်းမာရေးအခြေအနေရှိသူများဖြစ်လျှင် ဖြစ်သည်။
- ၎င်းတို့ရေအလုံအလောက်သောက်နေကြောင်းနှင့် အေးအေးလေးနေနေကြောင်း သေချာအောင်လုပ်ပါ။
- အပူကိုအလေးအနက်သဘောထားရန် ၎င်းတို့ကိုသတိပေးပါ။

VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH

ပြင်ပတွင်ရာသီဥတုပူသည့်အခါ ဘေးကင်းစွာနေပါ

သင့်အိမ်ကို အေးနေအောင်ထားပါ

- နေမဝင်အောင် ကန့်လန့်ကာများချထားပါ။
- နေ့ဘက်တွင် အထဲမှာထက် အပြင်တွင် ပိုပူသည့်အခါ ပြတင်းပေါက်များ ပိတ်ထားပါ။
- ညဘက်တွင် အထဲမှာထက် အပြင်တွင် ပိုအေးသည့်အခါ ပြတင်းပေါက်များ ဖွင့်ထားပါ။
- ပြင်ပမှပိုအေးသောလေကိုအတွင်းသို့မှုတ်သွင်းရန် သို့မဟုတ် အတွင်းမှပိုပူသောလေကိုမှုတ်ထုတ်ရန် ပန်ကာများသုံးပါ။
- မီးဖို၊ မီးဖုတ်ဖိုနှင့် အပူထုတ်သည့်အခြားအသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို အကန့်အသတ်နှင့်သုံးပါ။

အပူကြောင့်ဖျားနာခြင်း၏လက္ခဏာများကို သိရှိထားပါ

အပူကြောင့်မောပန်းခြင်း

လက္ခဏာများ

- သတိလစ်ခြင်း သို့မဟုတ် မူးဝေခြင်း
- ချွေးအလွန်အကျွံထွက်ခြင်း
- အသားအရေ အေးခြင်း၊ ဖြူလျော်ခြင်း၊ စိုထိုင်းခြင်း
- ပျို့ခြင်း သို့မဟုတ် အန်ခြင်း
- သွေးခုန်နှုန်းမြန်ခြင်း၊ အားနည်းခြင်း
- ကြွက်တက်ခြင်း

လုပ်ဆောင်ရန်-

- ရေသောက်ပါ။
- အရိပ်ရှိသည့်နေရာကိုသွားခြင်း၊ ပိုအေးအောင်လေအေးစက်ဖွင့်ထားသောနေရာသို့သွားခြင်း၊ ရေအေးဖြင့်ရေချိုးခြင်း သို့မဟုတ် ရေခဲအိတ်သုံးပေးခြင်းဖြင့် အေးအောင်ကြိုးစားပါ။
- ရေသောက်ခြင်း၊ အေးအောင်လုပ်ခြင်းတို့နောက် လက္ခဏာများပိုဆိုးလာလျှင် သို့မဟုတ် ဆက်လက်ဖြစ်နေလျှင် 9-1-1 ကိုဆက်ပါ။

အပူလျှပ်ခြင်း

လက္ခဏာများ

- ခေါင်းတဒုတ်ဒုတ်ကိုက်ခဲခြင်း
- ချွေးမထွက်ခြင်း
- ကိုယ်အပူချိန် ၁၀၃°F ထက်ကျော်လွန်ခြင်း
- အရေပြား နီခြင်း၊ ပူခြင်း၊ ခြောက်သွေ့ခြင်း
- ပျို့ခြင်း သို့မဟုတ် အန်ခြင်း
- သွေးခုန်နှုန်းမြန်ခြင်း၊ အားနည်းခြင်း
- သတိလစ်နိုင်သည်။ သို့မဟုတ် စိတ်ဇဝေဇဝါဖြစ်သည့် လက္ခဏာများ ရှိနိုင်သည်။

လုပ်ဆောင်ရန်-

- 9-1-1 ကို ဖုန်းဆက်ပါ။
- အကူအညီရောက်လာသည်အထိ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကိုအေးအေးလေးထားရန် လုပ်ဆောင်ချက်များကိုချက်ချင်း ဆောင်ရွက်ပါ။

Stay Safe When It's Hot Outside

When it starts to get hot outside, there are important steps you can take to keep yourself and your friends and family safe.

Never leave children, people with disabilities, or pets inside a parked vehicle when it's hot.

Stay Cool

- Stay in the shade, in air-conditioning if you can, or in cool places such as basements.
- Wear lightweight, light-colored, loose-fitting clothing.
- Take cool showers.
- Use fans, but don't rely on them as the only way to stay cool.

Stay Hydrated

- Drink more water than usual, especially if you are exercising or being active outdoors.
- Be proactive, don't wait until you are thirsty to drink water.
- Don't drink alcoholic and caffeinated beverages.

Stay Informed

- Follow local weather and news reports.
- Sign up to for weather alerts at vtalert.gov.
- Check Health Department and Vermont Emergency Management social media.

Listen to Your Body

- Take it easy when it's hot.
- Reduce outdoor work and exercise and limit it to the cooler parts of the day.
- Ask for help if you feel sick.
- Stop what you are doing if you feel faint or weak.
- Be more cautious if you have a chronic health condition.

Don't Be a Stranger

- Call your loved ones and neighbors to check on them, especially if they are older or have chronic health conditions.
- Make sure they are drinking enough water and staying cool.
- Remind them to take heat seriously.

Cool Your Home

- Draw shades to keep out the sun.
- Close windows during the day when it's hotter outside than inside.
- Open windows at night when it's cooler outside than inside.
- Use fans to blow in cooler outside air or vent out warmer inside air.
- Limit use of the stove, oven and other heat-generating appliances.

Stay Safe When It's Hot Outside

Know the Signs and Symptoms of Heat Illness

Heat Exhaustion

Signs and Symptoms

- Faint or dizzy
- Excessive sweating
- Cool, pale, clammy skin
- Nausea or vomiting
- Rapid, weak pulse
- Muscle cramps

What to do:

- Drink water.
- Try to cool down by getting to a shaded area, getting to a cooler, air-conditioned place, taking a cool shower, or using a cold compress.
- Call 9-1-1 if these symptoms worsen or continue after drinking water and trying to cool down.

Heat Stroke

Signs and Symptoms

- Throbbing headache
- No sweating
- Temperature above 103°F
- Red, hot, dry skin
- Nausea or vomiting
- Rapid, weak pulse
- May lose consciousness or signs of confusion

What to do:

- Call 9-1-1.
- Take immediate action to cool the person down until help arrives.