



خبرنامه تابستان

در طول تابستان، اداره مدیریت شرایط اضطراری لس آنجلس و دفتر بسیج شرایط اضطراری اقلیمی (CEMO) به شما (و حیوانات خانگی‌تان) توصیه می‌کند تا برای گرما آماده شوید.



نخستین پویش FEMA #SummerReady در نظر دارد با جمعیت‌های آسیب‌پذیر ارتباط برقرار کند، آگاهی از تأثیرات گرمای شدید را افزایش دهد و گام‌های ساده‌ای که می‌توانید برای آماده‌سازی بردارید را ترسیم کند. اگرچه گرم‌ترین ماه سال در لس آنجلس از نظر تاریخی سپتامبر است، اما به همه ساکنان توصیه می‌کنیم برای فصل گرما که تا نیمه نوامبر ادامه دارد، آماده شوند.

پویش امداد گرما برای لس آنجلس 2024

امواج گرمای لس آنجلس طولانی‌تر، پرتکرارتر و خطرناک‌تر شده‌اند. همه ما باید همکاری کنیم تا از خطرات بالقوه مرگبار گرمای شدید در امان بمانیم! شهر لس آنجلس در تلاش است تا اطمینان یابد همه لس آنجلسی‌ها، به ویژه جوامع آسیب‌پذیرتر، می‌دانند که در وضعیت گرمای اضطراری چه باید کرد و کجا باید رفت.

مدل‌های اقلیمی پیش‌بینی می‌کنند که گرمای شدید با تداوم تغییرات اقلیمی، پرتکرارتر و شدیدتر خواهند شد.

چه کسانی بیشتر در خطر هستند؟

- کارگران فضای باز
- افرادی که در فضای باز فعالیت می‌کنند
- نوزادان و کودکان
- زنان باردار
- سالمندان
- افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن مانند آسم، بیماری قلبی و دیابت



اقلیمی برابری
لس آنجلس

خنک
بمانید

خود را خنک نگه دارید و آب بدن را تأمین کنید

نکاتی از زبان مأمور
ارشد مبارزه با گرما

- اگر خیلی گرمتان شده است، به یک مکان خنک (مانند مرکز خنک سازی، کتابخانه عمومی یا زیر سایه) بروید.
- لباس های روشن و سبک که گردش هوا دارند، بپوشید.
- با آب خنک دوش بگیرید.
- از نور مستقیم پرهیز کرده و کافئین را محدود کنید.
- آب بیشتری بنوشید و بطری آب چندبار مصرف همراه داشته باشید.



به بدن خود گوش دهید



- علائم هشداردهنده بیماری گرمازدگی را به خاطر داشته باشید: تعریق شدید، عدم تعریق (که نشانه گرمازدگی است)، پوست عرق کرده، گرفتگی عضلات، خستگی، سرگیجه، سردرد، حالت تهوع، گیجی، دمای بدن بالا.
- اگر این نشانه ها را تجربه می کنید و مشکوک به گرمازدگی شدید هستید، فوراً با 911 تماس بگیرید و به دنبال مراقبت پزشکی باشید.

آگاه باشید

- اخبار محلی و گزارش هواشناسی را بررسی کنید.
- برای تأمین ایمنی گرمایی، آماده سازی، برنامه ریزی و تمرین کنید.
- یک سیستم رفاقتی ایجاد کنید.
- افراد سالخورده و در خطر را زیر نظر بگیرید.
- برای دریافت هشدارهای اضطراری EMD در notifyla.org
- برنامه Cool Spots LA را بررسی کنید یا برای منابع خنک سازی با 311 تماس بگیرید: Climate4LA.Org/CoolSpotsLA
- از وبسایت CEMO دیدن کنید: Climate4LA.org/Heat



در مراکز خنک سازی ما خودتان را خنک کنید

تمام کتابخانه های شهر در ساعات کاری عادی به عنوان مراکز خنک سازی خدمات ارائه خواهند داد. در صورت اعلام هشدار موج گرما، شهر لس آنجلس ساعات خدمات رسانی بیشتری را در اماکن تفریحی و پارک ها ارائه می کند.

ایستگاه های آبرسانی



به عنوان بخشی از قرارداد جدید سبز لس آنجلس (LA's Green New Deal)، LADWP با پارک ها، گردشگاه ها و خدمات عمومی لس آنجلس جهت راه اندازی و حفظ ایستگاه های آبرسانی در سرتاسر شهر همکاری نموده است. ایستگاه های آبرسانی جدید، بیشتر در مناطق عمومی در تمامی 15 ناحیه شورای شهر در سرتاسر شهر در حال استقرار هستند تا مردم بتوانند بطری های چندبار مصرف خود را از آب پاک و گوارا پر کنند.

شنای تابستانه

- به درون آب نروید مگر اینکه شنا بلد باشید
- هرگز به تنهایی شنا نکنید
- مطمئن شوید که محیط آبی با سطح مهارت شما همخوانی دارد
- اگر گرفتار جریان آب شدید، سعی نکنید با آن مبارزه کنید؛ آرامش خود را حفظ کنید و روی آن شناور شوید یا به موازات ساحل شنا کنید تا زمانی که بتوانید آزادانه به شنا ادامه دهید
- در مناطق تحت نظارت نجات غریق شنا کنید
- به دیگران فشار نیاورید یا روی آنها نپرید
- در مناطق ناآشنا شیرجه نزنید
- هنگام شنا هرگز الکل ننوشید



آیا می دانستید! حتی ممکن است در چند اینچ آب هم غرق شوید

ایمنی در برابر آتش بازی

آتش بازی در شهر لس آنجلس غیرقانونی است

با این حال، اگر در منطقه ای زندگی می کنید که آتش بازی مجاز است، این دستورالعمل های ایمنی را دنبال کنید:

- هرگز اجازه ندهید کودکان خردسال آتش بازی کنند
- هرگز در حالی که تحت تأثیر مواد مخدر یا الکل هستید، آتش بازی نکنید
- هرگز وسایل آتش بازی را درون ظرف مشتعل نکنید
- هر کسی که آتش بازی می کند یا در نزدیکی آن ایستاده است باید از عینک محافظ استفاده کند
- هرگز وسایل روشن آتش بازی را در دستان خود نگه ندارید
- هرگز آنها را در داخل خانه یا فضاهای سرپوشیده روشن نکنید
- از آنها فقط دور از افراد، خانه ها و مواد قابل اشتعال استفاده کنید
- هرگز وسایل آتش بازی را به سوی شخص دیگری نشانه نگیرید یا پرتاب نکنید
- هر بار فقط یک وسیله آتش بازی را روشن کنید و بعد از روشن شدن فاصله ایمنی را حفظ کنید



آشپزی در فضای باز



- کباب‌پز خود را کاملاً دور از پوشش خارجی دیوارها و نرده‌های تراس و با فاصله از زیر شاخ و برگ‌های آویزان قرار دهید
- کباب‌پز خود را مرتباً تمیز کنید
- کباب‌پز خود را برای مشکلات احتمالی بررسی کنید
- آماده خاموش کردن آتش باشید
- هنگام استفاده از بنزین فندک احتیاط کنید
- در حالی که درب کباب‌پز بسته است، گاز را روشن نکنید
- هنگام استفاده از کباب‌پز برای جلوگیری از سوختگی از ظروف دسته بلند و دستکش کباب‌پز استفاده کنید
- هرگز کباب‌پز را بدون مراقبت رها نکنید

سوختگی

- هرگونه لباس یا جواهراتی را که به محل سوختگی چسبیده است، جدا کنید.
- محل سوختگی را در اسرع وقت در زیر آب تمیز، خنک و جاری، به مدت 20 دقیقه خنک کنید. اگر آب جاری تمیز و خنک در دسترس نیست، از آب ولرم تمیز یا از کمپرس خنک یا سرد استفاده کنید.
- هرگز از یخ، آب یخ یا کمپرس منجمد برای خنک کردن محل سوختگی استفاده نکنید. انجام این کار می‌تواند باعث آسیب بیشتر به پوست شود.
- سوختگی را بدون پوشش رها کنید.
- اگر با 911 تماس گرفته شد و تأخیر داشت یا نیاز به حمل و نقل وجود داشت، در صورت لزوم، محل سوختگی را به صورت شل با یک پانسمان استریل، یک پانسمان تمیز یا سلفون بپوشانید.
- همچنان مراقب تغییرات در وضعیت باشید و اقدامات مراقبتی را به طور مناسب انجام دهید.
- برای سوختگی نواحی کوچک، لوسیون‌های تسکین‌دهنده حاوی آلئه‌ورا را روی محل سوختگی بمالید تا به تسکین درد و ناراحتی کمک کند.

