



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 خنک‌سازی، کتابخانه عمومی یا زیر سایه) بروید.
- لباس‌های 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 گرم‌زدگی را به خاطر داشته باشید: تعریق شدید، عدم تعریق (که نشانه گرم‌زدگی است)، پوست عرق کرده، گرفتگی عضلات، خستگی، سرگیجه، سردرد، حالت تهوع، گیجی، دمای بدن بالا.
- اگر این نشانه‌ها را تجربه می‌کنید و مشکوک به گرم‌زدگی 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، آماده‌سازی، برنامه‌ریزی 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 خنک‌سازی با 311 تماس بگیرید: Climate4LA.Org/CoolSpotsLA
- از وبسایت CEMO دیدن کنید: Climate4LA.org/Heat



در مراکز خنک‌سازی ما
خودتان را خنک کنید

تمام کتابخانه‌های شهر در ساعات کاری عادی به عنوان مراکز خنک‌سازی خدمات ارائه خواهند داد. در صورت اعلام هشدار موج گرما، شهر لس‌آنجلس ساعات خدمات‌رسانی بیشتری را در اماکن تفریحی و پارک‌ها ارائه می‌کند.

ایستگاه‌های آبرسانی



به عنوان بخشی از قرارداد جدید سبز لس‌آنجلس (LA's Green New Deal)، LADWP با پارک‌ها، گردشگاه‌ها و خدمات عمومی لس‌آنجلس جهت راه‌اندازی و حفظ ایستگاه‌های آبرسانی در سرتاسر شهر همکاری نموده است. ایستگاه‌های آبرسانی جدید، بیشتر در مناطق عمومی در تمامی 15 ناحیه شورای شهر در سرتاسر شهر در حال استقرار هستند تا مردم بتوانند بطری‌های چندبار مصرف خود را از آب پاک و گوارا پر کنند.

با برنامه [ppCool SpotLA](https://ppCoolSpotLA) یک نقطه خنک را در نزدیکی خود پیدا 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 آلونئورا را روی محل سوختگی بمالید تا به تسکین درد و ناراحتی کمک کند.

