



ከብርድ ጋር የተያያዘ በሽታን መከላከያ መረጃዎች

ቆፈንን እና ኃይለኛ ብርድን ለመከላከል የተሻለው መንገድ ከቤት አለመውጣት ነው። ከቤት መውጣት ካስፈለገ ቆፈንና ኃይለኛ ብርድን ለመከላከል የሚከተሉትን ያድርጉ።

ሀይፖሰርሚያን እና ኃይለኛ ብርድን መከላከል

- ሰፋ ያሉ የተደራረቡ እና የሚያምቁ ልብሶችን ይልብሱ፤ ሱፍ ልብስ የተሻለ ነው።
- አራቱን ጣቶች በአንድ ላይ የሚያስገቡ የእጅ ሹራቦች (ከንጎት ይሻላሉ)፣ ጆሮን ይሚሸፍን ባርኔጣ፣ የሚመቹ ውሀ የማይገባቸው የቦት ጫማዎችን ያድርጉ።
- ውጭ ከሆኑ በጣም ቀዝቃዛ አየር ወደ ሳንባዎ እንዳይገባ አፍዎን ይሸፍኑ። ከንፋስ እራስዎን ለማራቅ የሚችሉትን ያድርጉ።
- እርጥበትን ያስወግዱ። ከሰውነትዎ መቀት እንዳይወጣ እርጥብ ልብሶችን ቶሎ ይለውጡ። እርጥብ ልብስ የማምቅ ጥቅሙን በማስወገድ መቀትን በፍጥነት ያስተላልፋል።
- ደረቅ እግር እና የእግር ሹራቦችን እርጥብ የቦት ጫማዎች ውስጥ አያስገቡ። ደረቅ ቦት ጫማዎች ከሌሎች ንጹህና ደረቅ ካልሆኑትን ካደረጉ በኋላ በግሮሰሪ ፌስታል እግርዎን ወደ እርጥብ ቦት ከማስገባትዎ በፊት ይጠቅልሉ።
- አልኮል ወይም ካፊን ያለበት መጠጥ አይጠጡ ወይም ሲጋራ አያጭሱ።
- ህፃናቶችን እና ሽማግሌዎችን ከፍተኛ ብርድ ባለበት ሁኔታ ይዘው አይውጡ። ከሁሉም የበለጠ ለብርድ የሚጋለጡ ናቸው።

ሀይፖሰርሚያ

ሀይፖሰርሚያ ምንድነው?

ሀይፖሰርሚያ የሰውነት መቀት ከ95 ዲግሪዎች በታች (95°F) ሲሆን የሚከሰት ኃይለኛና በህይወት ላይ አደጋ ሊያስከትል የሚችል ሁኔታ ነው። አብዛኛውን ጊዜ ይህ ሁኔታ የሚፈጠረው ከቤት ውጭ ወደ በረዶነት መቀየር በሚችል የአየር ጠባይ ነው።

የሀይፖሰርሚያ ምልክቶች ምንድናቸው?

የሀይፖሰርሚያ ምልክቶች ከቁጥጥር ውጭ የሆነ መንቀጥቀጥ፣ መደናገር፣ የተዛባ አመለካከት፣ የማስታወስ ችሎታ መቀነስ፣ ማዘር፣ ድካም፣ መንተባተብ እና የእጅ መሰላት/አለመታዘዝን ያጠቃልላል። ሀይፖሰርሚያ የግለሰቡን በደንብ የማስብ ችሎታ እና በቀላሉ የመንቀሳቀስ ችሎታን በማሳጣት አዕምሮ ላይ ተጽዕኖ ያደርሳል። ሰውነት ከመቀዝቀዙ የተነሳ እንደተለመደው መንቀሳቀስ አይችልም። በዚህ ሁኔታ የተጠቁ ሰዎች ስለሁኔታቸው ላያውቁ ወይም ምንም ላያደርጉ ይችላሉ።

ሀይፖሰርሚያ እንዴት ነው የሚታከመው?

አንድ ሰው በሀይፖሰርሚያ የተያዘ ከመሰለዎት ወዲያውኑ 911 ይደውሉ (ጊዜ በጣም ወሳኝ ነው)። ተጎጂውን ሞቅ ወዳለ ቦታ ይውሰዱት፣ እርጥብ ልብሱን ያውልቁለት እና በመጀምሪያ የሰውነቱን መሀከለኛ ቦታ ያመቁለት። የመጀምሪያ ዕርዳታ ሲሰጡ መቅ የሆነ ፋሻ በብብቱ እና አንገቱ አካባቢ ብቻ መጠቀም ይችላሉ። ዕርዳታ እስከሚደርስ ድረስ በብርድ ልብስ ይሸፍኑት እና ባርኔጣ ወይም ፎጣ እራሱ ላይ ያድርጉ። ሰውየውን እግሮቹን ትንሽ ወደላይ ከፍ አድርገው እንዳይንቀሳቀስና ጸጥ እንዲል ያድርጉት። ሰውየው እራሱን የሚያውቅና ንቁ ከሆነ በትንሹ ጣፋጭ ፈሳሽ፣ ሾርባ ወይም ምግብ ይስጡት። አልኮል ወይም ካፊን ያላቸውን መጠጦች ያስወግዱ። ሰውየው የማይተነፍስ ከሆነ እና የልብ ትርታ ከሌለው ፓራሜዲኮች እስከሚመጡ ድረስ ሲፒአር (CPR) ለመስጠት መሞከር አለበት።

ብርድን የተመለከተ የበለጠ መረጃ በድህረ ገጾች hsema.dc.gov እና snow.dc.gov እና በ [@DCHypothermia](https://twitter.com/DCHypothermia) እና [@DC_HSEMA](https://twitter.com/DC_HSEMA) ይመልከቱ



የውርጭ ቃጠሎ

የውርጭ ቃጠሎ ምንድነው?

ውርጭ አፍንጫን፣ ጀሮን፣ ጉንጭን፣ አገጭን፣ የእጅ ጣቶችን ወይም የእግር ጣቶችን የሚጎዳ በኃይለኛ ቅዝቃዜ ምክንያት የሚፈጠር ስውነትን የሚጎዳ ሁኔታ ነው። ውርጭ ስውነትን ለዘላቂ ጊዜ የሚጎዳ እና በጣም ኃይለኛ ሲሆን እስከመቆረጥ የሚያደርስ ሁኔታ ነው። የውርጭ በሽታ የደም ዝውውር ችግር ላለባቸው ሰዎች እና በኃይለኛ ብርድ ጊዜ በደንብ ያለበት ሰዎች ላይ የበለጠ ጉዳት ይኖረዋል።

የውርጭ ቃጠሎ ምልክቶች ምንድናቸው?

የውርጭ በሽታ ምልክቶች የሚከተሉትን ይጨምራል፤

- **ሀምራዊ፡** የመጀመሪያ የውርጭ ቃጠሎ ምልክት ቀለ ያለ ቦታ መታየት ነው።
- **ህመም፡** አካባቢው ያማል ወይም ያሰቃያል።
- **ልጥፍ፡** ሰማያዊ፣ የገረጣ ወይም ነጭ የሚያጣብቁ ልጥፍ ነግሮች።
- **እሾህማ፡** አካባቢው ሊደነዝዝ፣ የመንደፍ ወይም የማሳክክ ስሜት ይኖረዋል።

የውርጭ ቃጠሎ እንዴት ይታከማል?

ወደ ሞቀ ክፍል ውስጥ ይግቡ። አስፈላጊ ካልሆነ በስተቀር የውርጭ ቃጠሎ በያዘው እግር ወይም ጣት አይራመዱ። ጌጣጌጦችን፣ ቀለበትን ወይም ጠባቃ ልብሶችን እብጠት ከመጀመሩ በፊት ያውልቁ። ሙቅ የሆኑ፣ ጣፋጭ መጠጦች ወይም ሾርባ ይጠጡ። ቀስ በቀስ አካባቢውን የሰውነት ሙቀት በመጠቀም እንደገና ያሙቁ። ለምሳሌ የውርጭ ቃጠሎ የያዛቸውን ጣቶች ብብት ሥር በማስገባት ማሞቅ ወይም ለብ ያለ ውሀ ውስጥ በመንከር (በጣም የሞቀ ውሀ አይጠቀሙ) ማሞቅ ይቻላል። ማሸት ወይም የማሞቂያ ፓድ ጉዳት ስለሚያምጡ አይጠቀሙ። እብጠት፣ ውሀ መቋጠር ወይም መላጥ ከታየ፣ ኃይለኛ ህመም፣ ቀለም የመለወጥ ስሜት ከመጀመሪያ ዕርዳታ በኋላ ካልተመለሰልዎ ወዲያውኑ የህክምና ዕርዳታ ማግኘት ያስፈልጋል።

በካርቦን ሞኖክሳይድ መመረዝ

በካርቦን ሞኖክሳይድ መመረዝ ምንድነው?

በካርቦን ሞኖክሳይድ መመርዝ ብዙ ካርቦን ሞኖክሳይድ (CO) በትንፋሽ ሲገባ ይፈጠራል። CO ቀለም፣ ሽታ፣ ጣዕም የሌለው እና ለሰዎች ምን እንደሆነ ለማወቅ የሚያስቸግር መርዝ ያለው ጋዝ ነው።

በካርቦን ሞኖክሳይድ መመረዝ የሚፈጠረው እንዴት ነው?

በCO መመርዝ የሚፈጠረው በአንድ ቦታ ላይ፣ ለምሳሌ እንደ ቤት ውስጥ ባለ ቦታ CO ሲከማች ነው። ክምችት የሚፈጠረው መጥፎ የጎፋሽ ማስገቢያ ሲኖር እና ብዙውን ጊዜ ኬሮሲን ወይም ነበልባል አልባ የኪሚካል ማሞቂያ እቤት ውስጥ በመጠቀም ነው። ከቆሽሹ የማሞቂያ መሣሪያዎችም ሊመጣ ይችላል።

በካርቦን ሞኖክሳይድ መመርዝ ምልክቶቹ ምንድናቸው?

ምልክቶቹ ራስ ምታት፣ የመጫጫን፣ ድካም፣ ማጥወልወል፣ ማስታወክ፣ የደረት ህመም እና መደናገርን ያካትታሉ።

በካርቦን ሞኖክሳይድ መመርዝ እንዴት ይታከማል?

- በአስቸኳይ 911 ይደውሉ።
- ንጹህ አየር ቤቱ ውስጥ እንዲገባ መስኮቶችን እና በሮችን ይክፈቱ።
- ሲቻል የተጋለጠውን ሰው ከቦታው ያርቁ።

በካርቦን ሞኖክሳይድ መመረዝን እንዴት መከላከል ይቻላል?

- የጋዝ ማብሰያን ወይም ምድጃን ለማሞቂያነት በጭራሽ አይጠቀሙ።
- የከሰል መጥበሻ ወይም የባራቤኩ መጥበሻ እቤት ውስጥ በጭራሽ አይጠቀሙ ወይም ከሰል እቤት ውስጥ አለማቀጣጠል።
- ተንቀሳቃሽ የካምፕ የጋዝ ምድጃ እቤት ውስጥ በጭራሽ አለመጠቀም።
- ጀነሬተር በቤት ውስጥ፣ በምድር ቤት ወይም በጋራዥ ወይም መስኮት፣ በር ወይም አየር ማስገቢያ አጠገብ በጭራሽ አለመጠቀም። (ምንጩ፡ CDC, <http://www.cdc.gov/co/faqs.htm>)