



Vidokezo vya iumla vya Usalama wa majira ya joto

- Kunywa maji mengi
- Epukajua
- Tunia mafuta yajua
- Ogelea tu katika maeneo yaliyo na walinzi wa Maisha
- Vaa mavazi ya rangi nyepesi, nyembamba ambayo inaruhusu mzunguko wa hewa
- Furahiya shughuli za nje wakati wa sehemu baridi ya siku

KAMWE USIMWACHE MTOTO KWENYE GARI MOTO!

Kuwa tayari kabla ya wimbi la joto kutokea! Kuwa na ufahamu wa majeraha yanayohusiana na joto

Kiharusi cha joto hufanyika wakati mwili wako hauwezi kudhibiti joto lake tena. Inaweza kuongezeka hadi 106F au zaidi ndani ya dakika 10 hadi 15 na inaweza kusababisha ulemavu wa kudumu au kifo. Daliii ni:

- Kuchanganyikiwa, hali ya kiakili iliyobadilika, hotuba isiyoeleweka
- Kupoteza fahamu
- mishtuko ya moyo
- Joto la juu sana la mwili
- ngozi kuwa moto, kavu au jasho jingi

Uchovu wa joto husababisha na upotevu wa maji na chumvi nyingi kutokana najasho kubwa. Kawaida huathiri wazee, watu wenye shinikizo la damu, na wale wanaofanya kazi katika mazingira yajoto. Dali ni:

- Maumivuya kichwa
- Kichefuchefu
- Kizunguzungu
- Udhaifu
- Kuwashwa
- kiu
- kutokwa na jasho sana
- joto la mili lilioinuliwa
- mkojo kupungua

Msaada wa kwanza unaohusiana na joto



- Pigi 911 simu kwa huduma ya matibabu ya dharura
- Usimpe maji mtu asiye na fahamu
- Kaa na mwathirika hadi huduma ya matibabu ya dharura zifike
- Roja mwathirika kwa eneo lenye kivuli, na uondoe mavazi ya nje
- Poza mwathirika haraka
 - o kama inawezekana, mpe mwathirika maji baridi au umwagaji wa barafu
 - o Mvua ngozi la waathirika
 - o Weka kitambaa baridi cha mvua kwenye ngozi, kichwa, shingo, mikono, na kinena
 - o Loweka mavazi na maji baridi

Usalama nvumbani kwako



- Funika madirisha na mapazia au vivuli
- Weka kiyoyazi kwa hewa baridi
- Tumia mashabiki wa umeme kwa mzunguko wa hewa



- Hakikisha. umesimamia chanja la kuchomea nyama wakati wa matumizi
- Kamwe usiwashe chanja la kuchomea nyama ndani ya nyumba
- Weka chanja la kuchomea nyama nje, mbali na nyumba, staha, matawi ya miti au kitu chochote kinachoweza kupata moto.

Vyanzo

UgQnjwa unaQhusiao..a na jatoJ NIOSI.:U C_D_C

IJ.saJam.a wamajiray-2 jo!O: kukaa n.a_afy_a chjoi iua Jkli.nikLN_AfC