

ΟΔΗΓΙΕΣ ΥΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΑΚΡΑΙΟ ΨΥΧΟΣ/ΧΕΙΜΩΝΑ

Η έκθεση σε ακραίο ψύχος μπορεί να προκαλέσει υποθερμία και κρυοπαγήματα, ειδικά σε ηλικιωμένους, μικρά παιδιά, και άτομα με χρόνια προβλήματα υγείας.

ΠΡΙΝ ΦΤΑΣΕΙ ΤΟ ΨΥΧΟΣ ΚΑΙ ΤΟ ΧΙΟΝΙ

- Παρακολουθείτε προειδοποιήσεις και μηνύματα ασφαλείας.
- Ακολουθήστε τις οδηγίες από επίσημες πηγές.
- Δημιουργήστε ένα οικογενειακό σχέδιο έκτακτης ανάγκης.
- Συγκεντρώστε ένα κιτ έκτακτης ανάγκης με χειμερινά είδη.
- Προετοιμαστείτε για διακοπές ρεύματος, φορτίστε τις συσκευές.
- Βεβαιωθείτε ότι οι ανιχνευτές καπνού και CO λειτουργούν και έχουν καινούργιες μπαταρίες.

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΙΓΙΔΑ

- Μείνετε μέσα. Οδηγείτε μόνο αν είναι απολύτως απαραίτητο.
- Καλέστε το 211 για να βρείτε το κοντινότερο κέντρο θέρμανσης. Ντυθείτε για προστασία από τα στοιχεία: πολλά στρώματα χαλαρών, ελαφριών ρούχων αντί για ένα μόνο βαρύ ρούχο.
- Φορέστε σκούφο, κασκόλ, γάντια χωρίς δάχτυλα, γερές αδιάβροχες μπότες για προστασία άκρων.
- Αν χάσετε τη θέρμανση, μεταφερθείτε σε ένα δωμάτιο. Το βράδυ, καλύψτε παράθυρα και πόρτες με κουβέρτες.

Τα κρυοπαγήματα και η υποθερμία είναι επικίνδυνα. Σημάδια κρυοπαγήματος: μούδιασμα, μυρμήγκιασμα, αλλαγή χρώματος δέρματος, δύσκαμπτες αρθρώσεις. Σημάδια υποθερμίας: εξάντληση, ρίγος, κρύο/χλωμό δέρμα, σύγχυση, υπνηλία, αργές κινήσεις. Αν έχετε συμπτώματα, καλέστε αμέσως γιατρό ή κέντρο υγείας.



Η παρούσα έκδοση χρηματοδοτήθηκε στο πλαίσιο των ακόλουθων συμφωνιών συνεργασίας: της Συμφωνίας Συνεργασίας για την Ετοιμότητα σε Καταστάσεις Έκτακτης Ανάγκης στη Δημόσια Υγεία (PHER) και της Συμφωνίας Συνεργασίας για το Πρόγραμμα Ετοιμότητας Νοσοκομείων (HPP), από τα Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (CDC) και/ή τη Διοίκηση Στρατηγικής Ετοιμότητας και Αντίδρασης (ASPR). Το περιεχόμενο της αποτελεί αποκλειστική ευθύνη των συγγραφέων και δεν εκφράζει απαραίτητα τις επίσημες απόψεις των CDC και/ή της ASPR.

ΠΗΓΗ: Υπουργείο Δημόσιας Υγείας Massachusetts

Town of Name

Για πληροφορίες,
καλέστε 555-555-5555, ή
επισκεφθείτε το
ourwebsite@town.com

