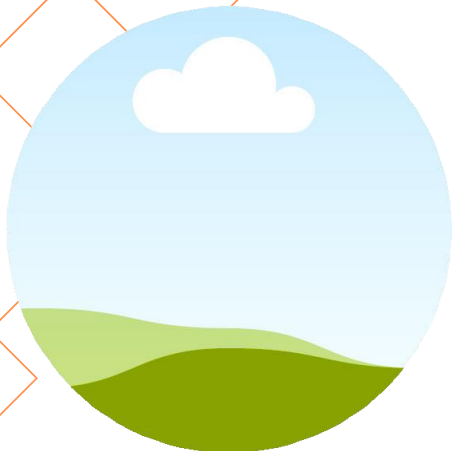




Town of Name

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

ΦΑΙΝΟΜΕΝΑ ΑΚΡΑΙΟΥ ΚΑΥΣΩΝΑ

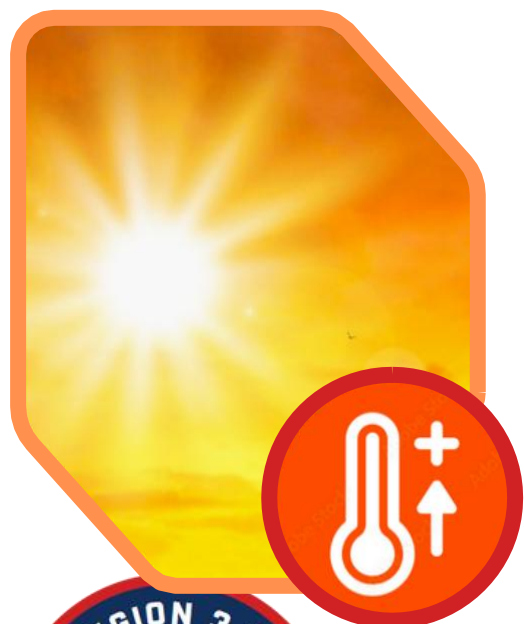
Η έντονη εφίδρωση και οι μυϊκές κράμπες είναι σημάδια θερμικής νόσου, πείτε νερό ή αθλητικό ποτό, και μετακινηθείτε σε δροσερό μέρος εάν εμφανιστούν συμπτώματα. Ζητήστε άμεση ιατρική βοήθεια εάν οι κράμπες επιμένουν ή τα συμπτώματα επιδεινωθούν.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΝΤΑΣ ΤΗ ΖΕΣΤΗ

- Μείνετε σε κλιματιζόμενους χώρους, είτε στο σπίτι είτε σε δημόσιους χώρους όπως βιβλιοθήκες και εμπορικά κέντρα
- Χρησιμοποιήστε ηλεκτρικούς ανεμιστήρες για δροσιά, > 95 ° βαθμούς
- Κάντε ένα δροσερό μπάνιο ή ντους
- Μείνετε μακριά από τον ήλιο
- Ενυδατωθείτε
- Φορέστε ανοιχτόχρωμα ρούχα
- Τρώτε εύπεπτες τροφές

ΤΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΕΤΕ

- Να περνάτε χρόνο μέσα σε σταθμευμένο όχημα
- Τη χρήση ηλεκτρικών ανεμιστήρων για δροσιά, πάνω από 95 ° βαθμούς
- Την κατανάλωση αλκοόλ
- Τη χρήση κουζίνας ή φούρνου για μαγείρεμα
- Να τρώτε βαριά, ζεστά ή δύσπεπτα φαγητά
- Να φοράτε βαριά, σκούρα ρούχα, τα οποία απορροφούν τη ζέστη
- Την άσκηση σε εξωτερικούς χώρους κατά τις ώρες αιχμής (10π.μ.- 5 μ.μ.)



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