

KARIYA DAGA YANAYIN ZAFIN LOKACIN BAZARA



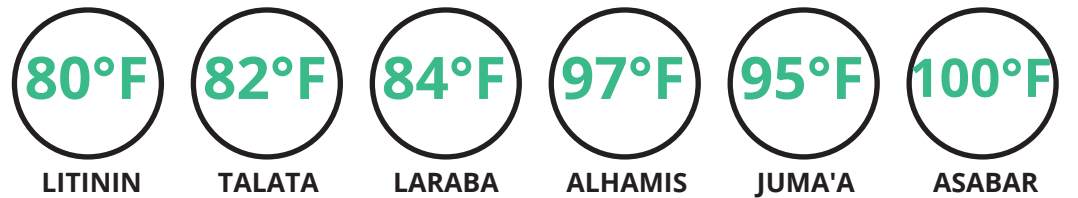
KWANAKI MASU ZAFI

Lokacin da zafin jiki ya kai 82°F ko fiye, yana iya haifar da ciwon zafi, bugun zuciya, har ma da mutuwa

MISALIN LOKACIN TSANANIN ZAFI

SHAWARWARI GAME DA YANAYIN ZAFI

Ana fitar da lokacin da ake hasashen matakin zafin zai kasance sama da 95°F na akalla kwanaki biyu a jere. **KO** sama da 100°F na kowane tsawon lokaci.



AIWATAR DA TSARIN ZAFINKA

AN BUDE CIBIYOYIN SANYAYAWA



JADAWALIN ZAFI

– Yadda yanayi yake kasancewa yayin da danshi ya haɗu da yanayin iska.

DAIDAITA YANAYI YANA CETON RAYUKA

A Birnin New York, yawancin mutanen da suka rasu sakamakon bugun zafi suna zaune ne a gidajen da babu AC.

MUHIMMAN DABARU

- Ka nemi na'urar daidaita yanayi (AC) a cikin daki.
- Ku guje wa zama da kishin ruwa ta hanyar shan ruwa mai yawa fiye da yadda kuka saba.
- Ka guji yin aikin wahala a waje daga 11 a.m. - 4 p.m.
- A sanya tufafi marasa nauyi, ba masu kama jiki ba.
- A saita AC zuwa digiri 78°F ko "Sanyin da ya yi Kasa da Wannan"

IDAN BA KA DA AC, GA WASU DABARUN KARIYA NA CIKIN GIDA:

- A ziyarci aboki ko ɗan uwa da yake da AC.
- A je cibiyoyin sanyaya jiki.
- A rika shan ruwa!
- A rika yin wanka da ruwan sanyi.
- A rufe wurare domin kada rana ta shigo.
- Ka takaita amfani da risho ko murhunka.



BABU WURIN SANYAYAWA A KUSA?

A ziyarci wuri mai sanyi kamar dakin karatu, shago, wurin shakatawa, gidan tarihi, wurin ninkaya, ko dandalin gari.

KARIYA DAGA YANAYIN ZAFIN LOKACIN BAZARA

KU SAN WANDA KE CIKIN HADARI A CIKIN AL'UMMARKU

Mutanen da ba su da na'urar daidaita yanayi a gida hadi kuma da daya daga cikin wadannan:

LAFIYAR KWAKWALWA

Damuwa & Bacin rai - ciwon mantuwa gushewar tunani - amfani da sinadarai ba bisa ka'ida ba

MATSANANCIN YANAYI

Hawan jini - bugun zuciyar
Ciwon siga - COPD - Asma

ZAFI-MUTANE MASU SAURIN KAMUWA

Jarirai da kananan yara - Masu juna biyu
Manyan magidanta - Mutanen da ba su cika yawatawa ba

Wasu magungunan manyan cutuka za su iya sa ku kasa ji da karbar canjin yanayin zafi a waje, kuma za su rika saurin zuke ruwan jikinku.

KASANCE CIKIN KULAWA DA ALAMUN RASHIN KUZARI DA BUGUN ZAFI

Bugun zafi ciwo ne da yake yi wa rayuwa barazana wanda yake bukatar taimakon gaggawa. Idan kuka ga wata alama, to ku nemi kulawar lafiya nan take.

Tsananin zafin jiki

- Suma ko jiwa
- Tsananin zufa
- Gani dishi-dishi, danshin fata
- Tashin zuciyar
- Sauri, saibin bugun jini
- Curewar tsoka



Bugun zafi

- Ciwon kai mai Bugawa
- Babu zufa
- Zafin jiki mai tsanani
- Tashin zuciyar da amai
- Sauri, karfin bugun jini
- Rudewa, gizo, ko fita daga hayyaci

ME ZA A YI

- Nemi wuri mai sanyi, inda akwai na'urar daidaita yanayi.
- A sha ruwa (lemon sanyaya jiki) idan ana cikin hayyaci.
- Yi wanka da ruwan sanyi ko a yi amfani da tsumma mai sanyi.

ME ZA A YI

KIRA 911. Dauki matakin gaggawa na sanyaya jikin mutum har sai taimako ya zo.



ALBARKATUN

Ziyarci climate.cityofnewyork.us domin samun bayanai (Kididdigar Wadanda Zafi Zai Iya Illatawa, Taswirar Kula Da Muhalli) da shawarwari da kuma kayan aiki.



KARIYA DAGA YANAYIN ZAFIN LOKACIN BAZARA

Don kiyaye al'ummarku yayin abubuwan da ke faruwa a waje, saka idanu a kan yanayin sannan ku "yaki zafi"ta hanyar amfani da waɗannan shawarwari domin samun aminci:

SHIRI DOMIN WANI TARO

Shin taron zai gudana ne a kan ciyawa, datti, yashi? **KO** Shin zai kasance a kan kwalta ko siminti?

Za a yi rawa, gudu, da sauransu? **KO**
Za a yi zallar wasannin ruwa?

! **Wuraren da suke da duhu ko siminti sukan kara zafin wuri, sannan sukan riƙe zafin har zuwa maraice.**

! **Nau'ukan ayyukan da suka shafi motsa jiki sukan kara haɗarin kamuwa da ciwon zafi.**

A YAYIN TARON



- A sha ruwa sannan a samar da ruwa kyauta ga mahalarta.
- A takaita motsa jiki ko ayyukan karfi yayin da za a dade a cikin zafi.
- A yi hutu a-kai-a-kai a wurare masu inuwa ko wurare masu na'urar daidata yanayi.
- A yi amfani da tanti don samar da inuwa, da kuma robar feshi don taimakawa wajen sanyayawa.

HADA DA WAƊANNAN A CIKIN SHIRINKU NA YAKI DA YANAYIN ZAFI:

Kafin:

- Karfafa wa mutanen da suka cancanta guiwa domin su nemi tallafin Shirin Taimakon Makamashi na Gida (HEAP) da zaran ya buɗe.
- A ba wa mutane horo dangane da alamomin cututtukan da zafi ke haifarwa.
- Kirƙiri taswirar wurare masu sanyi don rage haɗarin zafi a cikin al'ummarku.
- Ku shuka itatuwa domin samar wa al'ummarku inuwa.
- Duk ayyukan da za ku gudanar da su a waje, to ku tsara lokacinsu domin gudanarwa da safe da kuma maraice.

Lokacin:

- Duba maƙwabta, dangi, da abokai.
- Samar da wuri mai sanyi ga membobin al'umma.
- Ku bayar da robar ruwan tafi-da-gidanka, soson sanyi, man rana abin goge hannu, da kuma fakitin lemun sanyaya jiki.
- Ku ci kayan lambu da 'ya'yan itatuwa masu ruwaa jikinsu don sanyaya jiki.