



Kasance abokin kwarai: Shiryawa Don Yanayin Zafi

Yanayin zafi da danshi ba kawai yana kawo rashin jin dadi ba ne, ya kasance yanayi mafi haɗari har a Birnin New York. Sauyin yanayi yana sa yananin zafin da ke da haɗari ya zama ruwan dare a Birnin New York. Ku kasance a shirye kuma ku kare kanku da sauran mutane ta hanyar bin shawarwarin da suke cikin wannan takardar bayani.

Alamomin cututtuka Masu alaka da zafi

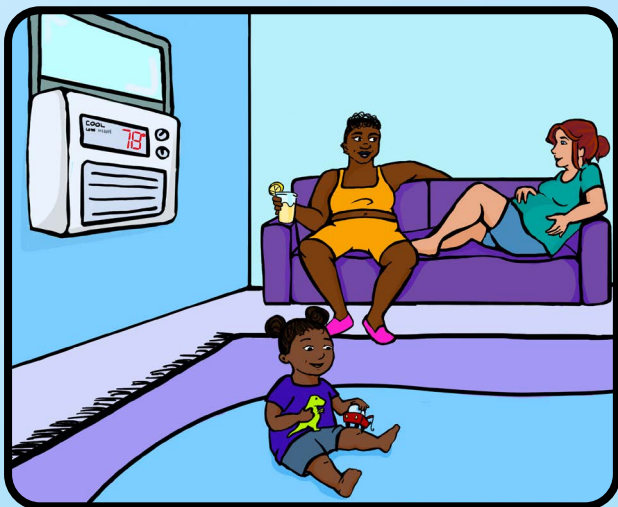
Idan kai ko wani da kuka sani yana da alamun rashin lafiya da ke da alaka da zafi, kamar ligircewa a dalilin zafi ko matukar mutuwar jiki, to ku kira **911** sannan ku je wuri mai sanyi, a cire kayan da suka yi yawa, kuma ku sha ruwa da yawa cikin gaggawa:

- Tsamin tsoka
- Yawan zufa fiye da yadda aka saba
- Wahalar numfashi
- Jiri
- Ciwon kai
- Matukar gajiya
- Tashin zuciya



Mutanen da Suke Cikin Mafi Girman Hadari Na Fuskantar Rashin Lafiya da Zafi ke Haifarwa

- Mutanen da ba su da na'urar sanyaya iska (AC) ko waɗanda ba sa amfani da ita
- Manyan mutane 'yan shekaru 60 zuwa sama
- Mutanen da suke da cututtuka masu tsanani, kamar cutar zuciya, matsalolin kwakwalwa ko tunani, ko ciwon suga
- Mutanen da suke amfani da kwayoyi ko masu yawan shan giya
- Mutanen da suke shan magunguna da ke sa jikinsu ya kasa sarrafa zafi yadda ya kamata (kamar diuretics da wasu magungunan rage damuwa da na hawan jini).
- Mutanen da ba sa yawo sosai ko waɗanda ba sa iya fita daga gidajensu
- Jarirai da yara 'yan kasa da shekaru 4
- Mutanen da suke aiki a waje ko waɗanda suke aiki a cikin gine-gine masu zafi
- Mata masu juna biyu
- Bakaken fata da mazauna Birnin New York masu karamin karfi (sakamakon rashin adalci na tsarin rayuwa wanda ke haifar da bambance-bambance wajen samun dama ga albarkatu kamar gidaje masu araha, na'urar sanyaya iska, da kula da lafiya).





Kauce Wa Zafi Yayin Da Aka Fita Waje

- A guji yin ayyukan karfi sama da kima (kamar motsa jiki na nishadi ko aikin hannu mai wahala).
- A rinka shan ruwa mai yawa, ko da ba a jin kishin ruwa.
- A guji shan abubuwan sha da ke dauke da giya, kafen, ko sukari.
- A zauna a cikin inuwa sannan a kauce wa wurin da rana take haskawa kai tsaye
- A saka kaya masu laushi da kuma hula don kare fuska da kuma kai.
- Yi amfani da man kariya daga rana mai SPF 15 ko fiye.
- A takaita yin ayyuka a waje zuwa farkon safiya da karshen yamma, lokacin da rana ba ta da tsanani sosai.

Idan kuna aiki a waje a-kai-a-kai, to kuna cikin haɗarin kamuwa da cututtuka da zafi ke haifarwa. Don rage haɗarin gare ku da abokan aikinku:

- A dakatar da duk wani aiki kuma a je wuri mai sanyi idan ana jin jiri ko kasala.
- A sha ruwa kowane bayan mintuna 15.
- A riƙa hutawa a-kai-a-kai a inuwa ko a wuraren da suke da na'urar sanyaya yanayi.
- A saka kaya masu laushi, masu launin haske, kuma masu yalwa.
- A guji shan abubuwan sha da ke dauke da kafen ko sukari.



Kauce Wa Zafi Yayin Da Ake Cikin Gida

- Saita na'urar sanyaya iska zuwa digiri 78 na F ko "low cool" don kasancewa cikin aminci da jin dadi, tare da takaita kashe kudi. Amfani da fanka ko bude tagogi ba zai wadatar wajen sanyaya jiki ba idan zafi ya yi tsanani a waje.
- A rufe labulen tagogi masu tare rana.
- A guji amfani da risho ko obun.
- A yi wanka da ruwa mai sanyi.
- A rinka shan ruwa mai yawa, ko da ba a jin kishin ruwa.
- Guji shan abubuwan sha da ke dauke da giya, kafen, ko sukari.

Idan ba ku da na'urar sanyaya iska:

- Nemi na'urar sanyaya iska kyauta ta hanyar Shirin Taimakon Makamashi na Gida daga **on.nyc.gov/3uQXwMo**. Yi rijista a shirin taimakon kudi na Con Edison don samun rangwame a kan kudin wutar lantarki da sauran ayyukan more rayuwa a **bit.ly/3juNAAs**.
- Nemi wuri a kusa da ku da yake da na'urar sanyaya iska, kamar gidan aboki, gidan kayan tarihi, ko dakin karatu.
- A kira **311** ko a ziyarci **finder.nyc.gov/coolingcenters** don nemo cibiyar sanyaya iska mafi kusa a Birnin New York.



Idan rana ta yi zafi sosai a waje, to ku kasance **abokan kwarai**! Ku tuntubi abokai, 'yan uwa, makwabta da abokan aiki don tabbatar da cewa suna cikin koshin lafiya kuma suna cikin aminci.



Domin samun karin bayani, a dauki hoton QR ko a ziyarci **nyc.gov/health/heat**.