

အိပ်ပူဖျိုးနည်းပေးဖွဲ့တတ်ကိတ်လၢတၢ်ချၢအခါ

ဖဲတၢ်စးထီၣ် ကိတ်ထီၣ်လၢဟံၣ်ချၢန့ၣ်, တၢ်အပတီၢ်လၢ အရဲဒိၣ်တဖၣ် လၢနကဘၣ်မၤလၢ ကဟံၣ်နကစၢ်ဒၣ်နဒီး နဟံၣ်ဖိဃီဖိဒီး နတံၤသကိးဒီး ဟံၣ်ဖိဃီဖိတဖၣ် ပူပူဖျိုးဖျိုးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ဖဲတၢ်ကိတ်အခါ တဘၣ်ဟံၣ်တီၢ် နဖိ, ပှၤလၢခိၣ်န့ၣ် မ့တမ့ၢ် နီၢ်ခိကွၢ်ဂီၤ တဘၣ်လိာ်ဘၣ်စးတဖၣ်, မ့တမ့ၢ် ဆၣ်ဖိကိတ်ဖိလၢ တၢ်ဘျီအိၣ်တဖၣ်လၢ သိလ့ၣ်လၢ နဟံၣ်ပတၢ်အိၣ်အလီၤန့ၣ်တဂ့ၤ.

အိၣ်ခုၣ်ခုၣ်

- မ့ၢ်သ့န့ၣ် အိၣ်လၢတၢ်ကဒုအဖီလၢ, လၢကလံၤ ခုၣ်ဒးအပူၤ, မ့တမ့ၢ် လၢတၢ်လီၢ်လၢအခုၣ် ဒ်အမ့ၢ် ဟံၣ်ဒးလၢ တဖၣ် တက့ၢ်.
- ကူသီးတၢ်ကူတၢ်ကၤ လၢအဘူဒီးဖဲဖဲဖိ, အလွဲၢ်စၢ်စၢ်, ဒီးတၢ်ကူတၢ်ကၤလၢအကျိတဖၣ် တက့ၢ်.
- လၢထံခုၣ်ခုၣ်တက့ၢ်.
- စူးကါ ဖဲနီၣ်ဝံၢ်ကသုၣ်တဖၣ်, ဘၣ်ဆၣ် တဘၣ်သန့န့ၣ်လၢ တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ် ဒ်အမ့ၢ် ကျဲထဲတဘိဇီလၢ နကအိၣ်ဘၣ်ခုၣ်ခုၣ်အဂီၢ်န့ၣ်တဂ့ၤ.

အိၣ်ထံအါအါ

- အိၣ်ထံ အါန့ၢ်ဒီး နညီၣ်နီၣ်အိၣ်အိၣ်, လီၤဆီဒၣ်တၢ်ဖဲ နမၤနီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီး တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢ ဟံၣ်ချၢန့ၣ်တက့ၢ်.
- အိၣ်ဒီး တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ, ဘၣ်ဆၣ် တဘၣ်အိၣ်ခိးတုၤလၢ နသးသုထံမး အိၣ်န့ၣ်တဂ့ၤ.
- တဘၣ်အိၣ်သံး မ့တမ့ၢ် တၢ်ထံတၢ်နီၤလၢ ပၣ်ဃုာ်ဒီး ခၢ်ဖဲအုၣ်န့ၣ်တဂ့ၤ.

အိၣ်ဒီးတၢ်နၢ်ပၢ်

- ကန့ၣ်ဃုာ် လီၢ်ကဝီၤမူခိၣ်ကလံၤသီၣ်ဂီၤဒီး တၢ်ဟံၣ်ဖျါထီၣ် တၢ်ကစီၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.
- ဆဲးလီၤမံၤလၢ တၢ်ဟ့ၣ်ပလီၢ် မူခိၣ်ကလံၤသီၣ်ဂီၤအဂ့ၢ်ဖဲ vtalert.gov န့ၣ်တက့ၢ်.
- သမံၤမိးကွၢ် တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့ဝဲကျဲၤဒီး Vermont ဂ့ၢ်ဂီၢ်အူ တၢ်ပၤဆၢရဲၣ်ကျဲၤ စိၣ်ရှၢၣ်မံးဒယၢၣ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

ဒိကန့ၣ် နီၢ်ခိကွၢ်ဂီၤ

- ဖဲတၢ်ကိတ်အခါ ဟံၣ်နသးခုၣ်ခုၣ်တက့ၢ်.
- မၤစ့ၤလီၤ တၢ်မၤတၢ်ဒီးတၢ်မၤနီၢ်ခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢတၢ်ချၢဒီး ဟံၣ်နီၣ်န့ၣ် တၢ်ဆၢကတီၢ်ဖဲ တၢ်ခုၣ်ဒိၣ်အဆၢကတီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- နမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢ နအိၣ်တဆူၣ်န့ၣ် ဃုတၢ်မၤစၢၤတက့ၢ်.
- နမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢ နမံၢ်ခံးသု မ့တမ့ၢ် ဂံၢ်စၢ်န့ၣ် အိၣ်ပတၢ် တဘျီဃီတက့ၢ်.
- နမ့ၢ်အိၣ်ဒီး တၢ်ဆူးတၢ်ဆါထၢန့ၣ် အိၣ်ဒီးတၢ်ပလီၢ်သ့ၣ်ပလီၢ်သးတက့ၢ်.

တဘၣ်အိၣ်ဒ်သိးပှၤတသ့ၣ်ညါလိာ်သးတဂ့ၤ

- ကိးပှၤလၢ နအဲၣ်ဒီး ပှၤလၢနဟံၣ်ခိၣ်ဟံၣ်ဃၢၤတဖၣ်ဒီး သံကွၢ်အိၣ်မ့ၢ်တၢ်မၤအသးဒီးအိၣ်ဒ်လဲၣ်, လီၤဆီဒၣ်တၢ်ဖဲ အဝဲသ့ၣ်အသးမ့ၢ်ပှၤ မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါထၢတဖၣ်အခါက့ၢ်.
- မၤလီၤတံၢ်လၢ အဝဲသ့ၣ် ကအိၣ်ထံလၢလီၢ်လီၢ်ဒီး အိၣ်ခုၣ်ခုၣ်တက့ၢ်.
- ဟ့ၣ်ပလီၢ်အိၣ်လၢ ကပလီၢ်အသးလၢတၢ်ကိတ်တက့ၢ်.

မၤဒုဟ်လၢနဟ်

- မၤကဒုဟ်လၢကအိၣ်ကဒုဟ်မ့ၢ်အတၢ်ကိၢ်တက့ၢ်.
- ပံးတၢ်ယၢ်ပံးတြီဖဲ မ့ၢ်ဆါဒိဖဲ တၢ်ကိၢ်လၢတၢ်ချၢအခါဒီး တၢ်အိပူအခါန့ၣ်တက့ၢ်.
- အိးထီၣ်ပဲတြီဖဲ မ့ၢ်နၤဒိဖဲ တၢ်ဒုဟ်လၢတၢ်ချၢအခါဒီး တၢ်အိပူန့ၣ်တက့ၢ်.
- စူးကါစဲးနီၣ်ဝဲကသ့ၣ်တဖၣ်လၢ ကအူန့ၣ်ကလံၤဒုဟ်လၢတၢ်ချၢ မ့တမ့ၢ် အူဖျိုးထီၣ်ကွံၣ် ကလံၤကလၢလၢ တၢ်အိပူန့ၣ်တက့ၢ်.
- ဟ်ပနီၣ် တၢ်စူးကါဖၣ်ကွံၣ်, ဖၣ်ကပူဒီး တၢ်ပိးတၢ်လီလၢ အထူးထီၣ်တၢ်ကိၢ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

သ့ၣ်ညါ တၢ်ဆူးတၢ်ဆါလၢ အိၣ်ထီၣ်ဒိဖျိ တၢ်ကိၢ်အပနီၣ်ဒီး တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်

တၢ်လီၤဘျးဒိဖျိတၢ်ကိၢ်အါတလၢ

တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်

- မၢ်ခဲးသု မ့တမ့ၢ် ခိၣ်မူ
- ကပၤထီၣ် အါတလၢ
- ဖဲးဘျး ခုၣ်, လီၤဝါ, စဲးဘျးစဲးထီ
- သးကလဲၤ မ့တမ့ၢ် ဘျး
- သ့ၣ်စံၣ်ချၢတလၢ, သ့ၣ်စံၣ် ဂံၢ်စၢ်တလၢ
- ယုၤထီၣ်

တၢ်လၢကဘၣ်မၤ

- အီထံ.
- ဂုၢ်ကျဲးစး မၤဒုဟ်လၢနသး ဒိဖျိလဲၤဆူ တၢ်လီၤလၢ အိၣ်ဒီးတၢ်ကဒု, လဲၤဆူ တၢ်လီၤဖဲ အခုၣ်, အိၣ်ဒီးကလံၤဒုဟ်, လုၢ်ထံဒုၣ်ဒုၣ်, မ့တမ့ၢ် စူးကါတၢ်ခုၣ် ထၢၣ်လၢကမၤဒုဟ်လၢနသးန့ၣ်တက့ၢ်.
- ကိး 9-1-1 ဖဲ တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ် နးထီၣ် မ့တမ့ၢ် ဆဲးအိၣ်ဒီးဒုၣ်တၢ်ဖဲတၢ်အီထံဒီး ဂုၢ်ကျဲးစးမၤဒုဟ်လၢ သးဝံၤ အလီၢ်ခံန့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ကိၢ်အါတလၢတၢ်ဆါ

တၢ်ဆါပနီၣ်တဖၣ်

- ခိၣ်ဆါဆဲးဖျိး
- ကပၤတထီၣ်
- တၢ်ကိၢ်တၢ်ခုၣ်အါန့ၣ် 103°F
- ဖဲးဘျး ထီၣ်ဂီၤ, ကိၢ်, ယုၤထီ
- သးကလဲၤ မ့တမ့ၢ် ဘျး
- သ့ၣ်စံၣ်ချၢတလၢ, သ့ၣ်စံၣ် ဂံၢ်စၢ်တလၢ
- ကသးပူနီၣ်သး မ့တမ့ၢ် တၢ်သးဒုဒိ တၢ်ဆါကွၢ်ပနီၣ်တဖၣ်

တၢ်လၢကဘၣ်မၤ

- ကိး 9-1-1.
- မၤတၢ်တဘျီဃီလၢ ကမၤဒုဟ်လၢပူၤတဂၤန့ၣ် တုၤလၢ တၢ်မၤစၢၤဖဲတုၤတက့ၢ်.

Stay Safe When It's Hot Outside

When it starts to get hot outside, there are important steps you can take to keep yourself and your friends and family safe.

Never leave children, people with disabilities, or pets inside a parked vehicle when it's hot.

Stay Cool

- Stay in the shade, in air-conditioning if you can, or in cool places such as basements.
- Wear lightweight, light-colored, loose-fitting clothing.
- Take cool showers.
- Use fans, but don't rely on them as the only way to stay cool.

Stay Hydrated

- Drink more water than usual, especially if you are exercising or being active outdoors.
- Be proactive, don't wait until you are thirsty to drink water.
- Don't drink alcoholic and caffeinated beverages.

Stay Informed

- Follow local weather and news reports.
- Sign up to for weather alerts at vtalert.gov.
- Check Health Department and Vermont Emergency Management social media.

Listen to Your Body

- Take it easy when it's hot.
- Reduce outdoor work and exercise and limit it to the cooler parts of the day.
- Ask for help if you feel sick.
- Stop what you are doing if you feel faint or weak.
- Be more cautious if you have a chronic health condition.

Don't Be a Stranger

- Call your loved ones and neighbors to check on them, especially if they are older or have chronic health conditions.
- Make sure they are drinking enough water and staying cool.
- Remind them to take heat seriously.

Cool Your Home

- Draw shades to keep out the sun.
- Close windows during the day when it's hotter outside than inside.
- Open windows at night when it's cooler outside than inside.
- Use fans to blow in cooler outside air or vent out warmer inside air.
- Limit use of the stove, oven and other heat-generating appliances.

Know the Signs and Symptoms of Heat Illness

Heat Exhaustion

Signs and Symptoms

- Faint or dizzy
- Excessive sweating
- Cool, pale, clammy skin
- Nausea or vomiting
- Rapid, weak pulse
- Muscle cramps

What to do:

- Drink water.
- Try to cool down by getting to a shaded area, getting to a cooler, air-conditioned place, taking a cool shower, or using a cold compress.
- Call 9-1-1 if these symptoms worsen or continue after drinking water and trying to cool down.

Heat Stroke

Signs and Symptoms

- Throbbing headache
- No sweating
- Temperature above 103°F
- Red, hot, dry skin
- Nausea or vomiting
- Rapid, weak pulse
- May lose consciousness or signs of confusion

What to do:

- Call 9-1-1.
- Take immediate action to cool the person down until help arrives.