

## Alert.seattle.gov/heat [การเตือนภัย.ซีแอตเติล.รัฐ/ความร้อน]

ข้อเท็จจริง: ขณะนี้พื้นที่เมืองซีแอตเติลกำลังประสบกับอุณหภูมิสูงที่รู้จักกันว่าเป็นคลื่นความร้อน เมื่ออากาศข้างนอกมีอุณหภูมิสูงอย่างยิ่ง อันตรายสำหรับการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับความร้อนก็เพิ่มขึ้น ผู้สูงอายุ เด็กเล็ก และผู้ที่มีความเจ็บป่วยทางจิตใจและโรคเรื้อรังมีความเสี่ยงสูงโดยเฉพาะอย่างยิ่ง

### สิ่งที่ต้องทำ:

- ใช้เวลาในสถานที่ที่ติดตั้งเครื่องปรับอากาศ ไปเยี่ยมชมห้างสรรพสินค้า โรงภาพยนตร์ หรือสถานที่สาธารณะอื่น ๆ ที่เย็น
- ปิดคลุมหน้าต่างที่ได้รับแสงอาทิตย์ในช่วงเช้าหรือช่วงบ่าย
- แต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่หนา
- ตรวจสอบเพื่อนบ้านและญาติผู้สูงอายุ และส่งเสริมให้พวกเขาอยู่ในที่เย็น และดื่มน้ำมาก ๆ อย่างสม่ำเสมอ
- จำกัดเวลาที่ท่านใช้ในแสงแดดโดยตรง
- อย่าทิ้งทารก เด็ก สัตว์เลี้ยง หรือบุคคลที่มีความจำกัดในการเคลื่อนไหวไว้ในรถที่จอดอยู่
- ติดตามความคืบหน้าทางวิทยุสำหรับข้อมูลปรับปรุงล่าสุดเกี่ยวกับเหตุฉุกเฉิน
- หากท่านรู้จักบุคคลที่ไม่สามารถเข้าใจ มองเห็น หรือได้ยินข้อความนี้ โปรดแจ้งให้พวกเขาทราบเกี่ยวกับเรื่องนี้

### ลิงค์ที่มีประโยชน์:

<http://www.seattle.gov/emergency-management/what-if/hazards/excessive-heat>

<http://www.doh.wa.gov/Emergencies/EmergencyPreparednessandResponse/Factsheets/HotWeatherSafety>

<http://www.ready.gov/heat>