



Kaa joto na uepuke magonjwa yahusianayo na baridi

Hewa ya baridi zaweza kumzuru mtu yeyote- hata watu wenye afia na wafanya kazi. Ikiwa chini ya kuganda (32 F) mwili wako hupoteza joto haraka, Ambayo yaweza kusababisha hypothermia na baridi kali.

Hatuwa chache zawezesha ukae salama na joto mda wote wa maajira ya baridi. Vaa vazi la ndani

- Funga kwa Pamoja tabaka mbili au tatu zinazofaa na zilizo legeya, zifunikwe na chombo kisicho ingiza baridi na kisicho vutia maji. Usisahau kofia, skafu au kitu kinacho funika uso, glavu na buti zilizo wekwa joto.

Jilinde mkavu

- Mavazi zenye maji ya theluji, mvua, au jasho yaweza kufanya uhisi baridi haraka. Badilisha na uvae mavazi yenye kukauka haraka iwezekanavyo.

Punguza mda wakukaa inje

- Wakati maajira ya hali moto hupunguka, Jaribu kukaa ndani kwa mda mrefu iwezekanavyo. Ukihita kuenda inje, hakikisha ni kwa mda mfupi na urudi ndani kwenye joto mara kwa mara.

Kunywa kitu chenye kuchemka

- Jilinde ukinywa maji yaliyo joto, vinywaji visivyo vya mvinyo, Epuka pombe na vinywaji vyenye kahawa ya kafeini; zitaifanya mwili wako upoteze joto haraka.

Chukuwa mambo kwa urahisi

- Kuteleza kwa theluji au kutembea kwenye mporomoko ya kina kirefu yaweza kuwa ngumu kwa roho yako. Pumzika kwa mda na usisukume na nguvu sana.



Utunzaji wa ziada kwa Watoto wachanga na wadogo

Mda wa inje

- Epuka kutoka inje wakati halijoto au upepo na baridi uko chini ya nyuzi joto kumi na tano 15F. Vika Watoto vazi moja la zaidi kuliko wanavyo vaa kwa kawaida na ufupisheni mda wa micheza ya inje.

Magurudumu

- Tumia ngao ya hali ya hewa au blanketi kuzuwiya upepo, mvua na theluji.

Kulala

- Weka vyumba vikiwa na joto nzuri na vitanda visipoe kwa ukosefu wa blanketi na mito. Bali tumia vilaza vya kipande kimoja au blanketi zinazoweza kuvaliwa.

Viti cha gari

- Vua makoti makubwa na suti za theluji kabla ya kumtia mtoto wako ndani. Hizi zaweza kuzuia Kamba kushika salama.

Kaa na joto, Kaa salama

- Angalia familia, marafiki na majirani hasa wazee au mtu yeyote ambaye anahaja ya msaada wa kukaa na joto.

**Kwa vitokezo zaidi na rasilimali za karibu
tembelea onondaga.gov/health/cold**



JINSI YA KUVAA KWA

Baridi kiasi

1-2 Juu - Inje

INJE



CHINI-JOTO



VIATU VYA JOTO

Baridi

KOFIA YENYE JOTO

GLAVU



2-3 Juu



INJE



1-2 CHINI



BUTI ZISIZO INGIZA MAJI

Baridi mno

KOFIA YENYE JOTO GLAVU

SCARF



2-3 Juu



INJE



1-2 CHINI



BUTI ZISIZO
INGIZA MAJI