



Taropwen Affat (ika Fact Sheet)

Kapas Mei Eniwin ika Chomwong ir Mei Eis fan iten Waten Pwichikar me Tumwunun Manawen Aramas

Q: Ion ekon wate afeingaw ngeni ren samwau mei feito seni waten pwich?

A: Ekewe mei wate afeingawan ei semwenin waten pwich ren kukun semirt: mei mwuk ierir 65 ika wate seni; chon fiti urumwot; me ekewe aramas mei wate me tam fansoun ar samwau ika ekewe mei kitinupw ika wate pwouner, angang nukun, ika mei kukun ar mwoni tonong.

Q: Met ekewe mettoch mei osukosuka fetanin an ewe inis afetena ika amwokutu pwichikar?

A: Fitu mettoch mei osukosuka an en inis tongeni an epwe pusin apata fansoun epwe wate puchukaren nukun. Ika epwe wate cheocheon non asepan, mwonon esapw mwutir an epwe mutir mworeno, mei amangano an en inis epwe mutir me atouwou pwichikar. Safei me semwenin inis mei pwan tongeni an epwe osukosuka fetanin an en inis amwokutu fetanin pwichin non inis

Q: Mei wor ekkoch samwau mei tongeni epwe awatenoi afeiengawan semwenin pwich ngeni ei?

A: Samwau mei wate ika tam an nomw ren emon ren semwenin feunupwo ika semwenin kidney, feitacha, semwenin suke, cancer, osukosuken nomw won sakau ika drugs me semwenin non mokur met tongeni anapano afeiengawan samwau.

Kinikinin samwau mei osukosuka fetanin an aramas mwonon- ren semwenin feunupwo, cystic fibrosis ika semwenin non ammat me nenien katatiwen mwongo, Parkinson's disease ika semwenin osukosuken non en tupwu mei esenipata apwangapwangen non inis me chechin non inis me quadriplegia ika semwenin paranais ika penon inis-pwan awatenoi afeiengawan samwau.

Ekkewe aramas ir mei ter ren apwangapwangen mwokutukutun inis me mang ar ekiek ir mei pwan wate afeiengawan ei semwenin pichikar ngenir. Nonumwun me tufichingawen emon mei pwan tongeni epwe sopwosopwun met ekewe mei afeingaw. Ekkewe aramas ir mei towaw seni nenien chomwongun aramas ika kukun ar mwoni tonong ir mei pwan tongeni epwe wate afeingaw ngenir.

Q: Mei tongeni an safei epwe pwan awatenoi afeiengawan ekewe samwau ee feito seni waten pwichikaren neni?

A: Ewe afeingaw ren samwau ee feito seni waten pwichikar me mano mei tongeni epwe wate ngeni ekewe aramas ir mei nomw won drugs. [g2] Kapas ngeni noumw tokter ika chon angangen non nenien safei faniten ekewe safei en mi nomw won ren omw kopwe kaeo ngeni me weweiti eochu met ngawan nupwen fansou mei wate pwichikaren nukun, ika pwe en mei sinei unumwomw safei:

- Akukunano mwonon

- Anapanoi an inisumw tongeni foratai pwich
- Akukunanoi kaka
- Apwasanoi inis
- Fori an epwe tur fetanin cha

Q: Meni nein ekewe samwau wate mei anomwu aramas non afeiengawan semwenin pwichikaren neni?

A: Aramas mei wor ar samwau wate mei anomwur non waten afeiengawen semwenin pwichin neni mei pachenong ekewe mei wor ar semwenin fetanin ngasangas, semwenin feunupwo, feitacha, semwenin kidney, Parkinson’s disease ika semwenin osukosuken non en tupwu mei esenipata apwangapwangen non inis me chechin non inis, semwenin osukosuken non ekiek, tipemonuk me ekkoch ekewe semwenin non mokur.

Q: Ifa usun an aramas repwe tumwunu manawer nupwen epwe wateta tempuchu ika pwichin nukun?

A: Chechemeni omw kopwe apaatok, unuwate konik me eusening eoch pworous. Ufeuf uuf mei ukukeoch onuan me aea apetin an esapw etik unuchomw omw nomw fan akar. Fori otun omw nomw nukun ren ekkoch mwokutukut epwe otun a patapat- epwe nesosor ika nekunion. Unuwate minen uun. Kosapw uun sakau me minen uun mei ngar. Ausening eoch porousen weter me katon ewe Heat index ika pworousen kar an epwe anisuk me aiti ngonuk inet fansoun epwe afeiengaw ren asepanin nukun ren kar.

Q: Ifa usun ai upwe tumwunu an epwe pat non imwei

A: Ika mei wor omw aircon, katon ika mei pacheta me pwan eoch Fori omw aircon epwe nomw won met epwe kinamwe me fetaneoch ngonuk, eochun epwe nomw nefinen 72°F me 79°F. Apeti akar me aea ekewe apetin akar ika kerten mei kesipino ika tukututukun asamwacho neran. Euku omw eae saipe pwe minen apatapat— akaewin ika mei 90°F ika wate pwichikaren nukun .

Q: Met upwe tongeni fori ika akon wate pwichikaren non imw?

A: Etino non ew neni mei wor ar aircon ika minen apatapat, awewe ren ew library, ew nenien chufengen ren nenieni ika nenien kame ika sitowa. Etino non ew nenien apatapat ika mei wor ren nenieni ika ami kinikin.

Q: Ifa usun aninisin saipo mei fifi an epwe apeti sonuk semwenin waten pwichikar?

A: Saipo mei fifi mei tongeni ekinamweok, nge nupwen en tempuchu ewe wate a nomw won 90 eta , saipo ese tongeni epwe apeti sonuk ekewe semwenin wate pwichikar. Tutu ika nomw non konik mi pat ika etino non ew neni mei wor aircon ina ew neni epwe murine ngeni apatapat. Aircon mei awora apetin tumwun seni ekewe semwenin wate pwichikar. Ren omw nomw non neni mei wor aircon ika minen apatapat non fitu awa mei pwan akukunatiw ewe afeiengaw

Q: Fite ukukun upwe unumi non ei otun pwichikar?

A: Non otun pwichikar mei namwot kopwe awatei unumwomw minen uun, ika mwo pwe kose kaka. Awatei unumwomw, esapw pwan eukuk ngeni ukukun omw mwokutukut fetan. Nupwen epwe wato taiso otun pwichikar, ununi ruu ngeni ruani kinas (16-32 aunus) ren konik mi paat non ew me ew awa. Kosapw un minen uun mei wor arukor ika kaffein non. Ir mei tongeni asenipa an epwe men sonuk waten chonun non inis

Q: Met sokkun uuf epwe murine ngeni fansoun met wate pwichin nukun ?

A: Ufeuf ekan uuf mei paan, mei saram onuan, ese pacheruk. Ena kau mei pemwong ika wate mei pwonueno me tumwunu an en chamw epwe pat. Nupwen omw nomw nukun, kopwe aea sunscreen 20 minich me mwan omw kopwe tou nukun ika sopweno me eniwini me aea fan fitu nge kopwe fiti ngeni ekewe eureur mei mak won

pon. Karakar ika sefitik mei angawano fetanin an en inis pusin apata me asenipatai an epwe wate konik epwe tou seni inisumw.

Q: Met wewen heat stroke ika pwasaka?

A: Pwasaka ew samwau wate ren semwenin waten pwichikar E fis nupwen en en inis ese chuen tongeni an epwe eukuku tempuchu; tempuchun en inis a mutir wateta, a keuno mwonon, iwe en enis ese chuen tongeni epwe pat. Pwasaka mei tongeni epwe esenipatai mano ika terin inis ika ese mutir aninisin safei ika ika tumwunun samwau mei weweita.

Q: Ikefan ekewe esisinen pwasaka?

A:

- Waten tempuchun ika pwichikaren inis (104°F ika napeno)
- Par, kar unuchen inis
- Mutir me pochokun pichin uwa
- Mei tongeni epwe fis ren peno ika masaroch

Q: Met upwe fori ika uwa kuna emon mei wor ren esisinen pwasaka ika pwichin non inis?

A: Ika kopwe kuna ekei esisin, mei tongeni ew waten osukosuk mei esenipatai mano. Kokori 911 iwe poputa me fori ekewe aninis ren tumwunun an esapw wateno ewe semwenin pwasaka.

Fori ekei mei tetenitiw:

- Amwokutu ewe aramas ngeni neni mei patapata, ren neni mei chumwon ika neni mei wor aircon ika minen apatapat.
- Akukunatiw pwichin ininisin emon aramas ren omw aea towun ika uuf mei paat, ew oos ika fen tutu mei paat.
- **KOSAPW** uwou ngeni konik.
- Nenengeni pwichin inis me sopweno me apaata tori an tempuchu turutiw won 101–102°F.

Ika repwe mang chon angangen pioing, kokori an ewe pioing emergency room ren met repwe aiti ngonuk.

Q: Met waten mwonon ren pwichin non inis?

A: Waten mwonon ren pwichin non inis ew samwau ese pwan kon wate mei tongeni epwe fisita murin namwotam non neni mei pwichikar. Ei mei pwung ika ese mwutir an epwe siwininong konik ika ese pwung met ke unumi.

Q: Ikefan ekewe asisinen apwangapwangen inis ee feito seni pwichikar?

A: Ekewe esisinen samwau mei pachenong ekei mei tetenitiw:

- Waten mwoonon
- Apwangapwang
- Mwutir, apwangapwang pichin uwa
- Paat, pwechetiw won inis me ika mwoonon
- Masaroch
- Eningaw ika mwuus

Ika en waten mwonon ren pwichin non inis ese mutir safei, mei tongeni epwene siwin ngeni pwasaka Kuta aninis seni pioing ika omw kewe samwau mei wateno ika mei namwotam nape seni ew awa.

Q: Met kopwe tongeni fori omw kopwe aninis ren tumwun waten mwonon ren pwichikaren

inis?

A:

- Mwokut ngeni neni mei paat.
- Konetiw pwan epichano ufomw.
- Pacheta uuf ika towun mei paat won ekis meinisin won inisumw.
- Komi konik.
- Ika pwe ke mwus nge mei chok sopwosopweno, mutir me kuta aninis seni pioing ika pekin safei.

Q: Met upwe fori ika pwe ngang mi ngang otun ei pwichikar?

A: Pwusin euku fetanin inisumw Ika kose ereni ngang ika taiso non neni mei pwichikar, amwau me pwoputa iwe ka poputa me ekis ekinatai fetanin. Mutir uun minen un pwan fan tepetep. Ika mei kar, eae sunscreen ika epit tumwunun unuchen inis. Ika ka mefi wate mwonon ika pwich, osukosuk non mokuromw ika kun non mokuromw, AKEUNOI meinisin mwokutukut. Nomw non neni ei mei paat ika fen neni mei chumwon, iwe asoso

Q: Met ekewe metekin non futun seni waten pwichikar me io mei afeiengaw ngeni?

A: Metek non futuk ren waten pwichikar ekewe metek ika uwei- napengeni non nuk, pau ika peche-mei tongeni epwe fis ren ekewe mwokutukut mei wate angangan. . Aramas mei wate ar mwonon nupwen waten mwokutukut ika ngang mei mecheres an epwe torir metekin non futuk seni waten pwichikar. Ei mwonon ee akukunanoi soon me pwan chenun non inis. Nafangaw ren kukunon soon non futuk mei asenipatei metekin non futuk seni waten pwichikar. Metekin non futuk seni waten pwichika mei tongeni ina akaewin esisinen semwenin ren pwichikar.

Q: Met upwe fori ika a tori ei metekin non futuk seni waten pwichikar?

A: Ika mei namwot aninis ren samwau, fori ekei tetenin ngang mei afateti:

- Akeunoi meinisin ngang ika mwokutukut iwe asoso non ew neni mei patapat.
- Uun chonun juice mei faat ika minuen uun unaman chon fiti urumwot.
- Kosapw mwo niwin me fori ekewe mwokutukut mei aweires non fitu awa tori an epwe kukunitiw metek.
- Ika mei tufich, taisoni omw kewe muscles ika futuk mei metek an epwe akukunatiw weein non futuk.
- Kuta aninis seni pioing ren omw kewe metekitekin non futuk ika rese kukunutiw non e wawa.
- Ika mei wor omw semwenin founupwo ika en mei nomw own diet ren mwongo mei kukun sodium non, kuta aninis seni pioing fan iten metekin non futuk seni waten pwichikar.

Q: Met tiir ika kinin pwichikar?

A: Tiir ika kinin pwichikar ew kiin mei ameteki unuchen inis ee feito seni waaten mwonon nupwen kaar, ika chochonun non asepan. Mei tongeneni epwe poputa non ier ese pwan nifinifin nge napengnei ee fisi ngeni kukunun semirit. Kiinin pwichikar mei nikinikin feun rawaraw ika feukukunun pwoichen. Napengeni epwe pwuk won uwomw me asetan fanimwar, nefinen nuuk me taang, faan oupw, me ren enpwo ika kupukupun paau.

Q: Met safei ekon murine ren tumwunun tiir ika kinin pwichikar?

A: Eochun menei safean ika tumwunun kiinin pwichikar iwe mwokut ngeni neni mei paat, ika epwe kukun pwichin ika chechenun non asepan. Tumwun ikewe mei tiir ia an epwe chok pwa.

Q: Met upwe uun ika angei ekewe feun salt tablet non otun pwichikar?

A: Kosapw tongeni uun ika angei salt tablet non otun pwichikar me nukun uchok ika mei eureur seni noumw tokter.

Oregon Health Authority

PUTAIN PUBLIC HEALTH

Angangen Tumun, Monneta me Atawei Pekin Health
(ika Health Security, Preparedness and Response
[HSPR])

Phone ika Foon: 971-673-1315

Fax: 971-673-1309

OHA website: <https://public.health.oregon.gov/Preparedness/Prepare/Pages/PrepareforExtremeHeat.aspx>

OHA Facebook: www.facebook.com/OregonHealthAuthority

OHA Twitter: www.twitter.com/OHAOregon

En mi tongeni nounou ei taropwe non kapasen ekis,
mak epwe mese watte, mesen mak noun mei chun,
ika sokkun nikinikin mak pusin finiomw. Kokori
Health Security, Preparedness and Response won
971-673-1315 ika email
health.security@state.or.us. Kich mei etiwa
meininis chon koko ika fen kokori 711.