



BEBA KIN MELELE MOOL

Kajitok ko Ekut Kajitoki kin An Lab Bwil im Ejmour eo an Armij

K: Won ro elabtata aer bed ilo uwōta kin nañinmij ko ikijen bwil?

U: Armij ro elabtata aer bed ilo uwōta ikijen bwil ekoba ajiri jidik; rūtto ro 65 yio im rūtto lok; rikkure ro; im armij ro ewor aer nañinmij ak ro rekileb, ro rej jermal inaboj, ak ro edik joñan kolla ko aer.

K: Ta men ko rej jelōte wewein an enbwin kōmman joñan bwil?

U: Elōñ men ko rej jelōt wewein an enbwin maron kamoloiki make ilo ien an lukkun lab bwil ilo mejatoto. Ilo ien an lab mōlowi mejatoto, menokadu ko rebañ mōkaj aer jako, im ekōmman an enbwin jab mōkaj an jolok an bwil. Uno im nañinmij in ejmour ko remaron bar jelōte wewein an enbwin lale joñan bwil eo an.

K: Ewor ke jet nañinmij in ejmour ko rej kōlablok uwōta ikijen nañinmij in bwil?

U: Nañinmij ko relab einwot nañinmij in kitini, high blood, toñal, cancer, arkool, ak jorren jen uno ko rekajur im nañinmij in kōmelij emaron kōlablok uwōta.

Nañinmij ko rej jelōte wewein an armij eo maron menokadu — einwot nañinmij in menono, cystic fibrosis (nañinmij in bōrañ elabtata an jelōt ar), nañinmij in Parkinson's (jorren eo aitok kutien im ej jelōte jikin nōōb ko an enbwin) , im quadriplegia (emij emen mōttan enbwin einwot ba im ne) — remaron bar kōlablok uwōta.

Armij ro ewor aer utamwe ilo aer makūtkūt im lomnak elablok uwōta kin aer bōk nañinmij ko ikijen bwil. Men ko ibelakin jikin ko jej jokwe ie emaron bar letok uwōta. Armij ro rejenolok jen armij ro jet ak armij ro edik joñan kolla ko aer emaron bar lablok uwōta ñan er.

K: Uno ko remaron ke kōlablok uwōta ikijen nañinmij ko ikijen bwil?

U: Uwōta kin nañinmij ak mij ikijen bwil emaron lablok ibben armij ro rej kōjermal jet uno ko. Kenono ibben takto ak rijermal in jikin uno eo am kin uno ko kwōj bōki ñan am katak kin ta jorren ko rej walok ilo ien elab an bwil, elabtata ñe kwōjelā uno eo am:

- Kadiklok menokadu
- Kōlablok wewein an enbwinim kōmman an bwil
- Kadiklok maro
- Kōmōrā ilon enbwin
- Kōmman an dik joñan aer in bōtōktōk

K: Ta nañnimij ko relab rej kōmman an armij ro elablok uwōta kake er jen nañnimij ikijen bwil?

U: Armij ro ewor aer nañnimij ko rebañ jako im rej bed ilo uwōta eo elablok ñan nañnimij ikijen bwil ekoba ro ewor aer abañ in emenono, jorren in menono, aer joñan bōtōktōk, jorren in kitini, nañnimij in Parkinson's, burōmej, emelele, ak nañnimij in kōmelij ko jet.

K: Ewi wewein an armij maron kejbarok ejmour eo aer ilo ien an lablok joñan bwil ko?

U: Kememej in bed wot ilo am emololo, idaa aikboj, im jelā kin melele ko rekāāl. Ekōnak nuknuk ko remera kolorier im kōjerbal sunscreen. Karōk ien makūtkūt ko inaboj ilo ien ko remolo lok ilo raan eo — einwot ilo jibbon ak jota. En ʎab am idaa aiboj. Jab idaa dān in arkool ak dān ko elab juga ie. Jelā kin mejatoto im lale joñan bwil eo ñan jibañ kalikar ien ko elabtata aer kauwōtata ilo ien an lab bwil.

K: Ewi wewein aō maron kamoloiki iloan mweo imō?

U: Elañe ewor am air condition, lolorjak emoj am kōlaake im ej jermal. Likūt air condition ko ilo joñan eo emmon tata ñan kwe, ekkā kōnaan eo ikōtaan 72°F im 79°F. Bineje al ilo am kōjerbal kein eloor ko ak kiil kattin im blind ko ilo raan. Jab kōjerbal deel einwot kein kamololo eo am kein kajuon – elabtata ilo ien 90°F ak lablok

K: Ta eo imaron kōmmane ñe elab an bwil mweo imō?

U: Lolak juon jikin ewor air condition, einwot library, jikin an jukjukinbed, ak imōn wia. Lolak juon jikin kamololo elañe ewor ilo jukjukinbed eo am.

K: Ewi joñan an jermal deel jarom ko ñan bōbrae jen nañnimij ko ikijen bwil?

U: Deel jarom ko remaron lewaj ainemmon, bōtab ilo ien joñan bwil eo enaj 90 im lablok, deel ko rebañ bōbrae jen nañnimij ko ikijen bwil. Tutu ak jojo ilo dān molo ak emakūtkūt ñan juon jikin ewor air condition ej juon wewein eo emmonlok ñan am kamololo. Air condition ej lewaj juon kajur in kejbarok jen nañnimij ko ikijen bwil. Kebaak air condition ñan jet wot awa ilo juon raan ej kadiklok uwōta eo.

K: Ta eo ij aikuj idaaq ilo ien ebwil mejatoto?

U: Ilo ien ebwil mejatoto kwōnaj aikuj kōlablok am idaaq aiboj, jekdon ñe kwōjab maro. Kōlablok am idaaq aiboj, jekdon joñan makūtkūt eo am. Ilo ien elab am emakūtkūt in ejmour ilo ien ebwil, idaaq ruo lok ñan emen kab kilaaj (16–32 ounce) kin dān molo aoleb awa. Jab idaaq dān ko ewor arkool ak caffeine iloaer. Remaron kōmman an maatlok dān iloan enbwinnim

K: Ta nuknuk eo emmontata ñan mejatoto eo ebwil ak ien bwil?

U: Ekōnak nuknuk ko remera, remera kolorier, im rejab bab. Juon at aitok torerein enaj lewaj loor im kejbarok an emololo bōram. Ilo ien am bed inaboj, lolorjak am likūt sunscreen 20 minit mokta jen am diwōj im wonmaanlok in bar likūt ekkar ñan kōmelele ko ioon bakij eo. Sunburn ko rej jelōt wewein an enbwinnim maron kamoloiki make im ej kōmman an jako dān iloan enbwinnim.

K: Ta in jab makūtkūt jen bwil?

U: Jab makūtkūt jen bwil ej juon nañnimij ikijen bwil elabtata an kauwōtata. Ej walok ilo ien eo enbwin ej jino jab maron kejbarok joñan bwil eo an: joñan bwil in enbwin emōkaj an lablok, menokadu ebōjrak, im enbwin eo ejaje mololok. Jab makūtkūt jen bwil emaron kōmman mij ak utamwe eo ebañ jako elañe rejab lelok idin kōmadmōd.

K: Ta kakōlkōl in lale ñan jorren kin juon jab makūtkūt jen bwil?

U:

- Lukkun lab joñan bwil in enbwinnin (104°F ak lablok)
- Kil birōrō, bwil
- Mōkaj im kajur joñan emenono
- Emaron jajelokjen

K: Ta eo ij kōmmāne ñe inaj loe juon armij kin jabdewot kakōlkōl in jorren jen jab makūtkūt jen bwil?

U: Elañe kwōnaj loe jabdewot kakōlkōl kein, emaron juon idin jorren ñan mour. Kūrlōk 911 innem jino kōmadmōd in jibañ ñan jab makūtkūt jen bwil.

Kōmmāne laajrak ko:

- Kōmakūtlok armij eo ñan juon jikin emololok, einwot jikin eloor ak jikin eo ewor air condition.
- Kadiklok joñan bwilin enbwinnin armij eo ilo am kōjērbal nuknuk ko remolo, juon hose inaboj, ak emaron bar jikin tutu kin dān molo.
- **JAB** lelok nimen dān.
- Lale joñan bwilin enbwinnin im wonmaanlok in kajeoñ kamoloiki mae ien bwilin enbwinnin enaj diklok ñan 101–102°F.

Elañe erumij waj rijerbal in takto, kūrlōk ruum in idin takto eo an aujbitol ñan kōmelele ko relablok.

K: Ta in mok jen bwil?

U: Mok jen bwil ej juon nañinmij ediklok im emaron kōmman alikin an to am kebaak joñan bwil in mejatoto ko relab. Mennin elab an mool elañe dān ko rejab mokaj aer rool im ilo ien ejabwe am idaak dān ko rekkar.

K: Ta kakōlkōl in lale jorren ko kin mok jen bwil?

U: Kakōlkōl in lale jorren ko ekoba:

- Lab menokadu
- Mōjno
- Mōkaj im mōjno joñan emenono
- Molo, mouj, ak tutu kil
- Lotlok
- Mōjanjōñ ak emmōj

Elañe ejellok kōmadmōd ñan mok jen bwil, emaron wonmaanlok ñan jab makūtkūt jen bwil. Bukotlok takto elañe kakōlkōl ko renaj nanalok ak to lok aer walok jen juon awa.

K: Ta laajrak ko kwōj bōki ñan jibañ kōmadmōdin mok jen bwil?

U.

- Emakūtlok ñan juon jikin emolo lok.
- Babu im jab jolok bab in nuknuk ko am.
- Likūt nuknuk ko remolo im tutu ioon aoleben enbwinnim joñan wot am maron.
- Idaak jidik aiboj.
- Elañe emoj am mōmmojoj im ej wonmaanlok, kaju bukōtlok jibañ in takto.

K: Ta eo ij aikuj kōmmāne ñe ij jermal ilo ien ebwil?

U: Kōmman joñan ñan kwe. Elañe kwōjab iminene in jermal ak makūtkūt in ejmour ilo mejatoto eo ebwil, kadikdik am jinoe innem kadik joñan am kōlablok. Mōkaj im ikut am idaak dān. Ñe ewor al, kōjermal sunscreen. Elañe elablok am bwil, kwōbok, ak kwōj eñjaak am ten lotlok, KŌBŌJRAK aoleb makūtkūt. Etal ñan juon jikin emolo ñe ejab jikin eloor, im kakkije.

K: Ta in kankan in bwil im won ro reñaj jelōt jen mennin?

U: Kankan jen bwil ej metak ak aer in majel -- ekkā ilo loje, ba, ak ne – emaron walok kin makūtkūt ko relab. Armij ro elab aer menokadu ilo ien an lab aer makūtkūt elablok aer maron kankan jen bwil. Menokadu ej jolok jool im tutu in iloan enbwin. Joñan jool eo edik ilo majel ej kōmman kankan ko remetak. Kankan jen bwil emaron kōkkāāle eo jinointata in nañinmij in bwil.

K: Ta eo in kōmmāne ñe ewor aō kankan jen bwil?

U: Elañe kwōjab aikuj lolak takto, bōk laajrak kein:

- Kōbōjrak aoleb makūtkūt im jijjet ilo juon jikin emolo.
- Idaak juice ko ejellok kolor in ak dān ko nimen rikkure.
- Jab rool in kōmmāni makūtkūt ko relab iomwin jet awa alikin an bōjrak kankan eo.
- Ñe emaron, kanōke majel eo ekankan ñan jibañ aer in majel eo.
- Bukotlok takto ñan kankan in bwil elañe rejab bōjrak alikin juon awa.
- Elañe ewor am jorren in menono ak ewor jejetin am mōñā edik jool, bukotlok takto ñan kankan jen bwil.

K: Ta in nennab in bwil?

U: Nennab jen bwil ej juon jorren in kil kōmman jen an lab menokadu ilo ien ebwil, mōlawi mejatoto. Emaron walok ilo jabdewot yio bōtab elab an walok ibben ajiri ro redik. Nennab jen bwil rej einwot taio ko rebirōrō im ebboj ko redik. Elablok an maron walok ilo kenwa im lōñiñ ob, lotañum, iomwin ittīt, im iloan jimwin beim.

K: Ta kōmadmōd eo emmontata ñan nennab jen bwil?

U: Kōmadmōd eo emmontata ñan nennab jen bwil ej emakūt lok ñan juon mejatoto eo emololok im ediklok dān mejatoto. Kejbarok an mōrā jikin eo ejorren.

K: Ij ke aikuj bōk batin in jool ilo ien ebwil mejatoto?

U: Jab bōk batin jool ilo ien ebwil mejatoto ijellokun wot ñe emoj an takto eo am ba.



JIKIN EJMOUR EO AN KIEN

Kejbaroke Ejmour, Bojak, im Kōmadmōd

Talebon: 971-673-1315

Fax: 971-673-1309

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

Facebook eo an OHA: www.facebook.com/OregonHealthAuthority

Twitter eo an OHA: www.twitter.com/OHAOregon

Kwōmaron bōk beba in ilo bar jet kajin, jeje ko rejab, jeje ko an ri-pilo ak ilo juon wewein eo kwōkōñaan. Kebaak Kejbarok Ejmour, Bojak, im Kōmadmōd ilo 971-673-1315 ak email health.security@state.or.us. Kōmij ebōk aolep kall ko rej itok ilo jeje ak kwōmaron kūrlok 711.