



دېره زیاته تودوخه

**هیڅکله هم ماشومان، معیوبې لرونکې وګرې یا پالتو ځناور په درول شوي ګاډي کې دننه مه پرېږدئ کله چې تودوخه دېره زیاته وي. لمر کولی شي په څو دقیقو کې موټر په تنور بدل کړي، که څه هم بهر ګرمي نه وي. **

ځان یخ ساتئ

- که کولی شئ ځان په سیوري، په ایرکنډیشن کې، یا په یخو ځایونو لکه بیسمنټ کې وساتئ.
- سپکې، سپین چکي، او ارټي جامي اغوندئ.
- په یخو اوبو لامبئ.
- بادپکي کاروئ، خو پر هغو د یخ پاتې کېدو د یوازینۍ لارې په توګه تکیه مه کوئ.
- هغه عامه ودانیو ته لار شئ چې ایرکنډیشن لري.
- بې له څادرو ځمئ.
- د تودو څښاکونو او خواړو څخه ډډه کوئ.

پوره اوبه څښئ

- د دودیز ژوند په پرتله دېره اوبه څښئ، په ځانګړې توګه که تاسو ورزش کوئ یا له کوره بهر کومه چاره ترسره کوئ.
- ګرندی اوسئ، د اوبو څښلو دپاره تر هغې انتظار مه کوئ چې تری شئ.
- الکولي یا کیفین لرونکي څښاکونه مه څښئ.

څېر اوسئ

- د ځایي هوا او خبرونو په راپورونو عمل کوئ.
- پر VT-Alert د هوا د خبرتیاو دپاره خپل نوم ولیکئ (www.vtalert.gov)
- د حکومتي ادارو د ټولنیزو رسنیو اکاونټونه تعقیب کړئ.
- Vermont Emergency Management [ورمانټ ایمرجنسي مدیریت] ○
- National Weather Service Burlington [د هوا ملي خدمت برلینګټن] ○
- National Weather Service Albany [د هوا ملي خدمت البیني] ○
- Vermont Department of Health [د وړمانټ د روغتیا ریاست] ○

روغتیايي اغېزو ته پام کوئ

- کله چې هوا توده وي نو ډارېږئ مه.
- له کوره بهر کار او ورزش کم کړئ او د ورځې تر ټولو یخو برخو ته یې محدود کړئ.

- که ناروغتیا احساسوئ نو د مرستی غوښتنه وکړئ.
- که تاسو بی هوبنی یا کمزوري احساسوئ نو کار دروئ.
- که چیرې اوردمهاله روغتیايي ستونزه لرئ نو ډېر پام کوئ.

د زیانمنېدونکو ملګرو، کورنۍ، او ګاونډیانو څارنه کوئ

- خپلو عزیزانو او ګاونډیانو ته زنگ ووهئ ترڅو د هغوی په حال خبر شئ، په ځانګړې توګه که هغوی مشران وي یا اوردمهاله روغتیايي حالات لري.
- دا ډاډینه کوئ چې هغوی پوره اوبه څښي او ځان یخ ساتي.
- هغوی ته یادونه کوئ چې تودوخه جدي وګڼي.

خپل کور یخ ساتئ

- د لمر د رڼا مخنیوي دپاره سپین رنگي سیوري راکارئ – تور رنگي سیوري کېدی شي کم اغېزمن وي.
- د ورځې په وخت کې کړکۍ تړئ کله چې د دننه په پرتله بهر هوا توده وي.
- د شپې کړکۍ خلاصوئ کله چې د دننه په پرتله بهر هوا یخه وي.
- د بهرنۍ یخې هوا دننه راپوځلو یا دننه توده هوا بهر ایستلو دپاره بادپکي کاروئ.
- د بخاري، تنور او نورو تودوخه جوړوونکو الاتو کارول محدود کړئ.