זוממער זיכערהייט
יולי 2012

בשעת מיר האכן אלע הנאה פון די זון און זומער פארווייילונג, זענען דא אונטן עטליכע דערמאנונגען אייך צו העלפן האלטן זיכער און געזונט:

1. **באשיצט קעגן צופיל זון.** צופיל זון קען זיין געפערליך. יעדער איינער רעאגירט אנדערש צו די זונ'ס אלטרעווייאלעט שטראלן און מענטשן קענען זיך פארברענען אין אזוי ווייניג ווי 15 מינוט. דער נאציאנאלער קאונסיל אויף הויט קענסער פארמיידונג ווארנט אז אלטרעווייילעט (UV) ראדיאציע פון די זון קען פאראורזאכן הויט קענסער. די בעסטע פארזיכערונג קעגן זון ברען איז צו פארמיידן דירעקטע אויסשטעלונג צו די זון. בלייבט אין שאטן ווען אימער מעגליך. אפילו אין פארוואלקנטע און פארנעפלטע טעג קען די זונ'ס שטראלן פאראורזאכן שעדליכע זון ברען.
פאלגט אויס די "זיכערע זון" אנווייזונגען:
   - טוט אן יו.ווי. באשיצנדע זון גלעזער און א הוט צו באשיצן אייערע אויגן, קאפ און אויערן פון די זון
   - נוצט ברייטע-ספעקטרום זון סקרין (יו.ווי.עי./יו.ווי.אי. באשיצונג פון 30 עס.פי.אי. אדער מער). לייגט עס צו ווייניגסטנס 30 מינוט בעפאר'ן זיין אויסגעשטעלט צו די זון און לייגט ווידער דורכאויס דעם טאג. געדענקט צו באשיצן אייערע ליפן מיט ליפ באלם וואס האט א מינימום עס.פי.אי. פון 15
   - זייט באקאנט מיט די מעגליכע זייטן ווירקונגען פון די מעדיצינען וואס איר אדער מענטשן פאר וועם איר זענט פאראנטווארטליך נעמען און נעמט אן פאסיגע ווארענונג מיטלען. געוויסע מעדיצינען מאכן א מענטש זייער עמפינדליך צו די זונ'ס שטראלן.
   - פרובירט צו זיין אוועק פון די זון ווען עס איז די שטערקסטע (צווישן 10 צופרי און 2 נאכמיטאג)

2. **באשיצט קעגן זוממער צייט אינזעקטן.** אינזעקטן אזוי ווי מאסקיטאס און טיקס קענען טראגן קראנקהייטן. אויב איר וועט זיין אינדרויסן ביינאכט אדער שפאצירן אין הויכע גראזן אדער וואלד געגנטער, נוצט אן אינזעקט רעפעלענט און אונטערזוכט הויט און קליידער פאר די אנוועזנהייט פון טיקס. אויב איר ווערט געביסן דורך א טיק, זוכט מעדצינישע אויפמערקזאמקייט. אויב איר זענט אלערגיש צו סיי וועלכע אינזעקט ביסן, געדענקט צו טראגן מיט זיך אייער אלערגיע קיט.

3. **פראקטיצירט וואסער זיכערהייט.** וואו עס איז דא וואסער, איז דא א געפאר פון דערטרינקען. דערטרינקען קען פאסירן אין סעקונדעס. די פאלגענדע פאקטארן קענען צוגעבן צו א דערטרינקען עקסידענט:
   - א מעדיצינישע צושטאנד אזוי ווי סיזשור דיסארדער
   - א מעדיצינישע עמערזשענסי בשעת מ'איז אין וואסער, אזוי ווי א הארץ אטאקע, סטראוק אדער קרעמפן
   - באנוץ פון אלקאהאל אדער דראגס, אפילו פארשריבענע מעדיצינען
   - וואסער אומשטענדן, אריינגערעכנט, טעמפעראטור, קלארקייט אדער באהאלטענע ארטיקלען

געגוגענדע אויפזיכט און איינפאכע באווארענונגס מיטלען קענען ראטעווען לעבנס! נעמט אייביג די פאלגענדע באווארענונגס מיטלען:

- שווימט אין באקאנטע וואסערן וואו לייפגארדס זענען אנוועזנד
- זייט אויפמערקזאם און ערווארט טוישנדע אומשטענדן. אויב א שטורים קומט אן, גייט ארויס פון וואסער
- טוט אייביג אן א קאוסט-גארד באשטעטיגטע פערזענליכע פלאטעישאן געצייג (PFD) ווען איר שיפלט. פי.עף.די.ס מוזן זיין די ריכטיגע מאס און אויפגעהאלטן צו זיין ווירקזאם
- אבזערווירט אלע רעגולאציעס פון דעם שווימען פלאץ
- רופט פאר הילף ביים ערשטן צייכן פון א פראבלעם
- **דירעקט שטיצע פראפעסיאנאלן** מוזן אנהאלטן אויגן קאנטאקט צו יעדע צייט מיט די אינדיווידואלן פאר וועם זיי זענען פאראנטווארטליך. ביטע מאכט אייך באקאנט מיט די וויכטיגע אינפארמאציע

וועגן דערטרינקען ווארענונג (ארויסגעגעבן פעברואר 2011), עוועילעבל אויפ'ן או.פי.דאבליו.די.די. וועב זייט.

4. **פראקטיצירט טראנספארטאציע זיכערהייט. אום זומער, ערלויבן וויהיקלס, איבערהויפט ווענס, אז די היץ זאל זיך אויפבויען,** און שטעלן נישט צו גענוג ווענטילאציע אפילו ווען זיי פארן. איר זאלט **קיינמאל** נישט בלייבן אדער לאזן מענטשן אין ווענס אדער אנדערע וויהיקלס אין די זומער היץ. אויב איר וועט דרייוון פאר א לאנגע צייט, ברענגט וואסער פאר אלע פאסאזשירן צו טרינקען דורכאויס די רייזע.

5. **שוץ קעגן עסן פארגיפטונג.** די יו.עס.די.עי. ווארנט אז עסן-געשאפענע קרענק (עסן פארגיפטונג) פארמערט זיך אין די זומער מאנאטן. צוליב די היץ און פייכטקייט, קענען שעדליכע באקטעריע זיך שנעל פארמערן אויף עסן. ווען דאס פאסירט, קען איינער וואס עסט די עסן ווערן קראנק. פאלגט אויס די איינפאכע שריט צו זיכערע עסן אום זומער צייט:

- **וואשט אפט הענט און אויבערפלאכן.** אומגעוואשענע הענט און אויבערפלאכן זענען אן עיקר סיבה פון עסן געשאפענע קרענק.
- **טיילט אפ און קאכט.** האלט רויע פלייש זאפטן אוועק פון גרייט-צו-עסן מאכלים. קאכט פלייש גרונטליך צו הרג'ענען באקטעריע.
- **קילט אפ.** האלט קאלטע עסן קאלט. עסן וואס בלייבט אויסער'ן פריזשידער פאר מער ווי צוויי שעה איז מעגליך נישט זיכער צו עסן. ווען דיר טעמפעראטור איז העכער 90 F, זאל עסן נישט בלייבן אינדרויסן מער ווי איין שעה. **אויב איר האט סיי וועלכע ספיקות, ווארפט עס אוועק.**

6. **באשיצט קעגן היץ פארבינדענע קרענק.** צופיל היץ קען פאראורזאכן ערנסטע קרענק און אפילו טויט.

- זייט אויפמערקזאם צו די היץ, און ענדערט אדער סקעזשולט איבער דרויסנדיגע אקטיוויטעטן לויט דעם
- בלייבט אין עיר קאנדישאנד ערטער ווען מעגליך און בלייבט אין שאטן ווען אינדרויסן
- טרינקט גענוג פליסיגקייטן, און באגרעניצט קאפעין. דער מענטשליכער קערפער דארף וואסער, אויסגעטרוקנקייט קען גרינג געשען אין די זומער היץ אפילו אן שווערע איבונגען אדער באמערקבארע שוויצן, און קען פירן צו היץ פארבינדענע קרענק.
- פאר מער אינפארמאציע, זעט פארמיידונג פון היץ פארבינדענע קרענק (ארויסגעגעבן מאי 2012), עוועילעבל אויף די או.פי.דאבליו.די.די. וועב זייט