

Haya ndiyo unayohitaji kujua ili ubaki salama kwenye joto.

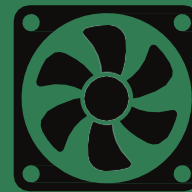
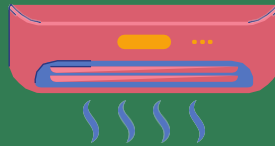
Joto kali: Kipindi cha joto la juu na unyevu na joto la juu ya digrii 90 kwa angalau siku mbili hadi tatu. **Makadirio yanalenga** ongezeko la mara mbili hadi nne la idadi ya siku zaidi ya digrii 90 huko Maine kufikia miaka ya 2050.



Vidokezo vya Kukaa Salama na Tayari



- Tambua maeneo mazuri katika jumuiya yako, kama vile maktaba, maduka ya mboga na vituo vya jamii. Wakati wa joto kali, tafuta vituo vya kupozea vilivyo karibu kwenye **tovuti ya Wakala wa Usimamizi wa Dharura wa Maine**.
- Wekeza kwenye pampu za joto ili kupoza nyumba yako. **Ninapata kuhusu punguzo hapa.**
- Boresha insulation yako kwa udhibiti bora wa halijoto. **Chunguza punguzo hapa.**
- Tumia vizio vya madirisha ya AC au, kama chaguo linalofaa bajeti, endesha feni na ufunge madirisha na vivuli wakati wa mchana.



Vidokezo vya Kukaa Salama kwenye Joto



- Angalia majirani, hasa wale wanaoishi peke yao, watu wazima wazee, watu wenye upungufu uhamaji, au bila kiyoyozi. Shiriki maji baridi, mkopeshe feni, au uwaalike ndani nafasi yako ya kiyoyozi.
- Weka feni yako izunguke kinyume cha saa ili kupata upepo wa baridi. Pata vidokezo zaidi **hapa**.
- Epuka jua moja kwa moja ukiwa nje.
- Vaa nguo nyepesi, za kupumua na kofia yenye ukingo mpana.
- Oga au kuoga baridi (sio baridi).
- Pumzika katika eneo lenye baridi zaidi la nyumba yako, kama vile orofa au kiwango cha chini kabisa.
- Usiache kamwe mtoto, mtu mzima, au kipenzi kwenye gari lililoogeshwa siku za joto.
- Epuka shughuli ngumu na pumzika mara kwa mara.
- Linda wanyama kipenzi: Jifunze jinsi ya kuwalinda wanyama kipenzi kwenye joto kwa kutumia vidokezo kutoka **Shirika la Msalaba Mwekundu la Marekani**.

Kumbuka Kukaa maji na mwilini

Kaa na maji kwa kunywa maji mara kwa mara, hata kama huna kiu. Epuka pombe, kafeini, na vinywaji vyenye sukari. Ikiwa inatumika nje, tumia vinywaji vya elektroliti vilivyochanganywa. Furahia matunda kama vile tikiti maji, machungwa, na matunda ya matunda—asilimia 80–90 ni maji!

