

Հաղորդակցության հարցերով պատասխանատու՝ Էլիզա Փափազյան
Հեռախոսահամար՝ (818) 548-4859 (ուղիղ)
epapazian@glendaleca.gov

Չովացման Կայաններ

Գլենդեյլ, Կալիֆորնիա - Այս շաբաթվա ընթացքում սպասվող ուժեղ շոգերին ընդառաջ Գլենդեյլի քաղաքապետարանի «Համայնքի ծառայությունների եւ զբոսայգիների բաժինը» բացում է համայնքային ընտրված կենտրոնների դռները՝ դրանք ծառայեցնելով որպես զովացման կայաններ:

Գլենդեյլի քաղաքապետարանը խրախուսում է բոլոր նրանց, ովքեր օրվա ամենաթեժ ժամանակահատվածում գտնվելու զով վայր չունեն, այցելել ներքոհիշյալ հաստատություններ զովանալու: Պահպանվելու են ֆիզիկական հեռավորության կանոնները, այցելուները պետք է կրեն դեմքը ծածկող միջոցներ կենտրոններում գտնվելու ողջ ժամանակահատվածում, եւ հաստատություն մուտք գործելիս կստուգվի նրանց մարմնի ջերմաստիճանը:

Եթե նախատեսում եք դրսում լինել, խնդրում ենք նախազգուշական միջոցներ ձեռնարկել՝ Ձեզ արեւից եւ շոգից պաշտպանելու համար.

- Խուսափել արեւից՝ առավոտյան ժամը 10ից մինչեւ 3ը, երբ այրող ճառագայթներն ուժգին են:
- Նվազեցնել ֆիզիկական ակտիվությունը:
- Դրսում գտնվելու ժամանակ կրել լայնեզր գլխարկ, եւ բաց գույների թեթեւ, լայն հագուստ:
- Խուսափել սպիտակուցներ պարունակող տաք, ծանր սնունդից:
- Օդորակիչի ջերմաստիճանը սահմանել 75°-ից 80° աստիճանի միջեւ: Եթե օդորակիչ չունեք, օրվա ընթացքում երկու անգամ սառը ցնցուղ ընդունեք:
- Խմել շատ հեղուկներ, նույնիսկ եթե ծարավ չեք: Խուսափել ալկոհոլից եւ կոֆեինից:
- Եթե անհրաժեշտ է, որ լինեք արեւի տակ, պաշտպանվելու համար օգտագործեք արեւապաշտպան քսուկ առնվազն 15 SPF-ով (*Sun Protection Factor-արեւից պաշտպանող ինդեքս*):
- Մնացեք ստվերում, երբ աշխատում եք դրսում:
- Մի մոռացեք ձեր ընտանի կենդանիների մասին, նրանց անհրաժեշտ է շատ ջուր եւ ստվեր:

Ջրագրկման եւ ջերմային ցնցումների ախտանիշներից են գլխապտույտը, հոգնածությունը, թուլությունը, գլխացավերը, սրտի արագ բաբախյունը, մկանային ցավերն ու ծարավի ուժգնացող զգացումը: Յուրաքանչյուր ոք, ով զգում է այս ախտանիշները, պետք է անհապաղ դիմի բժշկական օգնության կամ զանգահարի 911:

«Համայնքի Ծառայությունների եւ զբոսայգիների բաժին»ն ունի նաեւ «Չովացնող օդափոխիչների օժանդակության ծրագիր», որը հասանելի է Գլենդեյլի սահմաններում բնակվող իրավասու տարեցների համար: Ծրագրի նպատակն է՝ օգնել Գլենդեյլում ցածր

Եկամուտ ունեցող տարեցներին զովանալու հարցում, երբ օդի ջերմաստիճանը բարձրանա: Ծրագիրը տրամադրում է մեկ անվճար օդափոխիչ 60 տարեկան եւ ավելի տարեց բնակիչներին, ովքեր բնակվում են Գլենդեյլում եւ համապատասխանում են պահանջվող չափանիշներին:

Ծրագիրը հնարավորություն է տալիս տարեցներին հարմարավետորեն մնալ տանը, որպեսզի կանխեն COVID-19- ի տարածումը:

«Ջովացնող օդափոխիչների օժանդակության ծրագրի» չափանիշների մասին լրացուցիչ տեղեկությունների համար խնդրում ենք սեղմել՝ [այստեղ](#):

Չովանալու համար նախատեսված կայանների գտնվելու վայրն ու ժամերը.

Ամսաթիվ՝ Յինգզաբթի, 2020 թվականի Յուլիսի 30

Վայրը՝ Գրիֆիթ Մենոր Փարք

Հասցե՝ 1551 Flower St, Glendale, CA 91201

Ժամեր՝ առավոտյան 10: 00-ից երեկոյան 6: 00:

Ամսաթիվ՝ Ուրբաթ, 2020 թվականի Յուլիսի 31

Վայրը՝ Գրիֆիթ Մենոր Փարք

Հասցե՝ 1551 Flower St, Glendale, CA 91201

Ժամեր՝ առավոտյան 10: 00-ից երեկոյան 6: 00:

Ամսաթիվ՝ Շաբաթ, Օգոստոսի 1, 2020 թվական

Վայրը՝ Փըսիֆիք Քըմյունսիթի Սենթր (մուտքը բասկետբոլի/փիթբոլի բացօթյա խաղադաշտերի մոտից)

Հասցե՝ 501 S. Pacific Ave. Glendale, CA 91204

Ժամեր՝ առավոտյան 10: 00-ից երեկոյան 6: 00: