CITY OF LONG BEACH

PUBLIC NOTICE

PAMPUBLIKONG PAHAYAG

Agosto 24, 2020

Ang mga Sentro ng Pagpapalamig ay Mananatiling Bukas hanggang Biyernes

Ang mga Protokol ng Kaligtasan ng COVID-19 ay Pinapairal

Sa pagpapatuloy ng mataas na temperatura, pinalawak ng Opisyal ng Kalusugan ng Lungsod ng Long Beach na si Dra. Anissa Davis ang pag-activate ng mga naka-air condition na mga sentro ng pagpapalamig sa buong lungsod.

Ang mga sentro ng pagpapalamig ay matatagpuan sa mga sentro ng parke ng komunidad hanggang Biyernes, Agosto 28, mula tanghali hanggang 6 p.m. sa mga sumusunod na lugar:

- Admiral Kidd Park (2125 Santa Fe Ave.)
- El Dorado Park West (2800 N. Studebaker Rd.)
- Houghton Park (6301 Myrtle Ave.)
- Long Beach Senior Center (1150 E. 4th St.)
- McBride Park (1550 Martin Luther King Jr. Ave.)

Ang lahat ng mga sentro ay umoopera na alinsunod sa Utos ng Kalusugan na Masligtas na nasa Tahanan upang maiwasan ang pagkalat ng COVID-19. Kinakailangan ang mga pag-screen sa kalusugan, mga pagsusuri sa temperatura, pisikal na pagdistansya at mga panakip ng mukha para sa mga bisita. Ang mga kasanayan sa paglilinis at pagdidisimpekta ay isinasagawa din sa bawat isa sa mga sentro ng pagpapalamig.

Sa panahon ng mataas na temperatura, mahalaga na:

- Manatiling hydrated sa pamamgagitan ng pag-inom ng tubig bago, habang, at pagkatapos ng mga aktibidad sa labas.
- Kumuha ng madalas ng pahinga habang nagtatrabaho at naglalaro sa labas.
- Magsuot ng maluwag, preskong pananamit; magsuot ng malapad na sumbrero upang matakpan ang mukha, tainga at leeg kung lalabas ka.
- Mag-aplay ng sunscreen(hindi bababa sa SPF15) 15 minuto bago lumabas at mag-aplay muli bawat dalawang oras.
- Uminom ng maraming inumin ngunit iwasan ang mga may caffeine o alkohol.

- Planuhin ang mga nakakapagod na aktibidad panlabas para sa mas malamig na bahagi ng araw; limitahan ang oras sa labas sa mga oras kung saan pinaka mainit.
- Itakda ang bilis ng mga pisikal na aktibidad, magsimula ng mabagal at unti-untiin ang pagbilis.
- Magsuot ng salaming pang-araw na nagbibigay ng 100 porsyento ng proteksyon sa UVA at UVB. Ang madalas na pagkakalantad sa araw ay maaaring maging sanhi ng mga katarata.
- Makipag-check sa mga indibidwal na mahihina, nakatatanda, o hindi makalabas ng bahay upang masiguro na hindi sila apektado ng init.
- Lumipat sa isang mas malamig na lokasyon sa unang senyas ng sakit na dulot ng init (pagkahilo, pagduduwal, sakit ng ulo, pagkapulikat); magpahinga at mabagal na uminom ng malamig na inumin.
- Huwag mag-iwan ng bata o alagang hayop sa nakaparadang kotse o natutulog sa direktang sikat ng araw.
- Alagaan ang mga alagang hayop! Tiyakin na mayroon silang malililiman at tubig na maiinom, ilakad ang mga aso kapag mas malamig ang temperatura.
- Patuloy na sundan ang mga rekomendasyon ng Lungsod na pagsuot ng mga mask, pisikal na pagdidistansya, at pagtitipon na nakabalangkas sa Utos na Masligtas sa Tahanan.

Ang mga sentro ng pagpapalamig ay may total na kapasidad ng hanggang 250 katao bawat araw. Ang mga karagdagang tip upang maiwasan ang sakit at pinsala na dulot ng init ay makikita sa website ng Kagawaran ng Kalusugan at Serbisyong Pantao ng Lungsod.

Mga katanungan ng media ay maaaring idirekta sa Sentro ng Pinagsamang Impormasyon ng Lungsod ng Long Beach sa 562.570.NEWS o jic@longbeach.gov.

###