

Tahadhari ya Joto Kali kwa Mandera Mashariki

Eneo Lililoathirika: Mandera (Kaunti ya Mandera)

Athari ya Tahadhari: Hatari kubwa ya uchovu wa joto na kiharusi cha joto, haswa kwa wazee, watoto, na wale walio na magonjwa sugu. Uwezekano wa upungufu wa maji mwilini na magonjwa yanayohusiana na joto. Kuongezeka kwa msongo wa mawazo kwa mifugo na wanyamapori. Uwezekano wa kukatika kwa umeme kutokana na kuongezeka kwa mahitaji ya nishati.

Hatua Zinazopendekezwa:

- Kaa ndani: Punguza shughuli za nje, haswa kati ya 10:00 AM na 4:00 PM.
- Kunywa maji ya kutosha: Kunywa maji mengi na epuka vinywaji vyenye sukari na pombe.
- Vaa nguo nyepesi: Chagua nguo zisizo na ukali, zenye rangi nyepesi.
- Tafuta maeneo yenye baridi: Tumia muda katika maeneo yenye viyoyozi au oga/oga baridi.
- Angalia watu walio hatarini: Fuatilia wazee, watoto, na wale walio na hali ya afya.
- Epuka shughuli ngumu: Punguza shughuli za kimwili wakati wa saa za moto zaidi.
- Jilinde dhidi ya jua: Vaa mafuta ya kuzuia jua, kofia, na miwani ya jua.

Aina ya Tahadhari: Tahadhari ya Joto

Tarehe Iliyotolewa: Novemba 11, 2024

Kiwango cha Ukali: Kimeinuliwa

Nambari za Dharura:

- Idara ya Afya ya Kaunti ya Mandera: [Ingiza Maelezo ya Mawasiliano]
- Idara ya Hali ya Hewa ya Kenya: [Ingiza Maelezo ya Mawasiliano]
- Msalaba Mwekundu wa Kenya: [Ingiza Maelezo ya Mawasiliano]