

Сохраняйте Спокойствие и Прохладу в Жаркую Погоду

- Избегайте обезвоживания с помощью воды. Избегайте употребления алкоголя, кофеина и сахаросодержащих напитков.
- Делайте частые перерывы в деятельности
- Избегайте напряженной деятельности в помещении или на открытом воздухе при высоких температурах
- Избегайте активного отдыха в самое жаркое время дня (обычно 15–18 часов вечера) и ограничьте пребывание на солнце
- Используйте холодные полотенца на шею или запястьях
- Закрывайте двери неиспользуемых комнат и закройте шторы или жалюзи, чтобы не пропускать жару
- Избегайте или ограничивайте использование духовок, плит или других приборов, повышающих температуру в помещении
- В сильную жару не следует полагаться на вентилятор как на единственный способ охлаждения
- НИКОГДА не оставляйте ребенка, взрослого с ограниченными возможностями или домашнее животное без присмотра в автомобиле. Запирайте транспортные средства, когда они не используются, чтобы дети не могли забраться внутрь и попасть в ловушку.

Следите за тем как чувствуют себя:

Пожилые люди
Младенцы и маленькие дети
Люди с ограниченной подвижностью
Беременные женщины
Любой человек с уже существующими или хроническими заболеваниями

Знайте признаки заболеваний, связанных с жарой

Не стоит недооценивать опасность высокой температуры, даже при кратковременном воздействии.

ТЕПЛОВОЙ УДАР

Звоните 911. Это чрезвычайная ситуация медицинского характера

- Высокая температура тела (103 градуса по Фаренгейту (39,5 градуса по Цельсию) или выше)
- Горячая, красная, сухая или влажная кожа
- Быстрый, сильный пульс
- Головная боль
- Головокружение
- Тошнота
- Замешательство
- Потеря сознания

ТЕПЛОВОЕ ИСТОЩЕНИЕ

Переместитесь в прохладное место, выпейте воды и уменьшите температуру с помощью прохладных полотенец или прохладной ванны. Обратитесь за медицинской помощью, если симптомы ухудшаются или длятся более 1 часа

- Обильное потоотделение
- Холодная, бледная, липкая кожа
- Быстрый, слабый пульс
- Тошнота или рвота
- Мышечные судороги
- Слабость или усталость
- Головокружение
- Головная боль
- Обморок

Russian

Для получения большей информации или списка станций охлаждения посетите www.snoco.org/cooling

