

# Збереження прохолоди в жарку погоду

- Щоб уникнути зневоднення пийте воду. Уникайте вживання алкоголю, кофеїну, та цукромістких напоїв.
- Робіть часті перерви в заняттях
- Уникайте фізичної активності в приміщенні або на відкритому повітрі при високих температурах
- Уникайте активного відпочинку в найспекотніший час дня (зазвичай з 15 до 18 годин) і обмежте перебування на сонці
- Використовуйте холодні компреси на шиї або зап'ястях
- Закрийте двері невикористовуваних кімнат і закрийте штори або жалюзі, щоб не впускати тепло
- Уникайте або обмежуйте використання печей, плит або інших приладів, що підвищують температуру в приміщенні
- У сильну спеку не слід покладатися на вентилятор як на єдиний спосіб охолодження
- Ніколи не залишайте дитину, дорослого-інваліда або домашню тварину без нагляду в автомобілі. Замикайте транспортні засоби, коли не користуйтеся ними, щоб діти не могли забратися всередину і потрапити в пастку.

## Цікавтеся як почувають себе:

Літні люди  
Немовлята і  
маленькі діти  
Люди з обмеженою  
рухливістю  
Вагітні жінки  
Хворі люди або  
люди із хронічними  
захворюваннями

## Знайте ознаки захворювань, викликаних перегрівом

Не варто недооцінювати небезпеку високої температури, навіть при короткочасному впливі.

### ТЕПЛОВИЙ УДАР

**Дзвоніть 911. Це невідкладна медична допомога**

- Висока температура тіла (103 градуси за Фаренгейтом (39,5 градусів за Цельсієм) або вище)
- Гаряча, червона, суха або волога шкіра
- Швидкий, сильний пульс
- Головний біль
- Запаморочення
- Нудота
- Сплутаність свідомості
- Втрата свідомості

### ТЕПЛОВЕ ВИСНАЖЕННЯ

Перемістіть в прохолодне місце, зволожите і зменшіть температуру за допомогою прохолодних компресів або прохолодної ванни. Зверніться за медичною допомогою, якщо симптоми погіршуються або тривають більше 1 години

- Рясне потовиділення
- Холодна, бліда, липка шкіра
- Швидкий, слабкий пульс
- Нудота або блювота
- М'язові спазми
- Слабкість або втома
- Запаморочення
- Головний біль
- Непритомність

Ukrainian

Для отримання додаткової інформації та ознайомлення із списком станцій охолодження відвідайте сайт: [www.snoco.org/cooling](http://www.snoco.org/cooling)

