



ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ

Жара и ваше здоровье

Очень жаркая погода может продолжаться от одного до нескольких дней. У нас, на Северо-западе США, «жарой» обычно называют такую погоду, продолжающуюся не менее трех дней, когда температура воздуха поднимается до 90°F (40°C) или выше. Для того, чтобы оставаться здоровым, важно заранее подготовиться к жаре. Предотвращая перегрев и обезвоживание и оставаясь в курсе событий, вы тем самым обеспечиваете свою безопасность и охраняете свое здоровье. Кроме того, вам и вашим соседям следует проверять состояние друг друга.

Перед началом жары

Знайте чем вы рискуете.

Высокая температура воздуха может быть опасной — особенно:

- для маленьких детей;
- для людей в возрасте 65 лет и старше;
- для людей, страдающих хроническими заболеваниями, такими, как болезни сердца, гипертония, болезнь Паркинсона или психиатрические нарушения;
- для людей, страдающих ожирением;
- для тех, кто работает на открытом воздухе;
- для спортсменов;
- для людей с низким доходом.

Готовьтесь защищать себя и других.



- Проверяйте прогнозы погоды на телевидении, по радио, в Интернете и в местных газетах.
- Если у вас есть кондиционер воздуха, установите и включите его.
- Знайте, где вы можете охлаждаться в жаркую погоду (например, в библиотеках, в общественных центрах, в охлажденных убежищах и в торговых центрах).



- В жаркую погоду полезно рассмотреть возможность хранения ваших лекарственных средств в прохладном месте. Не забудьте проконсультироваться с фармацевтом.
- Спрашивайте соседей, друзей и родственников о том, как они намерены предотвращать перегрев.

В жаркую погоду

Не перегревайтесь.

- Оставайтесь в помещениях с воздухом, охлажденным кондиционером.
- Не полагайтесь на вентилятор как на основное средство охлаждения.
- Меньше двигайтесь и работайте под открытым небом, особенно после полудня.
- Избегайте прямого воздействия солнечного света.



- Не забывайте наносить на кожу солнцезащитный крем за 20 минут до того, как выходить на улицу, и наносите его повторно в соответствии с инструкциями на упаковке.
- Носите свободную, легкую, светлую одежду.
- Принимайте прохладный душ или прохладную ванну.
- Никогда не оставляйте людей — особенно детей — или домашних животных в запаркованном автомобиле.
- Проверяйте состояние подвергающихся риску друзей, родственников и соседей как минимум два раза в день.

Предотвращайте обезвоживание.



- Пейте больше воды, чем обычно. Не ожидайте ощущения жажды перед тем, как пить.
- Если вы работаете или упражняетесь под открытым небом, пейте от двух до четырех чашек воды каждый час.
- Избегайте спиртных напитков и жидкостей, содержащих большое количество сахара.
- Следите за тем, чтобы ваши родственники, друзья и соседи пили достаточное количество воды.

Будьте в курсе происходящего.

- Следите за предупреждениями о жаре в местных новостях и прислушивайтесь к советам по обеспечению безопасности.
- Узнавайте показатель качества воздуха. Если воздух загрязнен, планируйте работать или упражняться на открытом воздухе в другое время или выполняйте такую работу или упражнения во внутренних помещениях.
- Научитесь распознавать признаки вызванных перегревом заболеваний и применять соответствующие методы оказания первой помощи.

Вы можете получить текст этого документа на другом языке, набранный крупным шрифтом, шрифтом Брайля или в предпочитаемом вами формате. Обращайтесь в службу обеспечения безопасности, готовности и реагирования по тел. 971-673-1315 или по электронной почте, по адресу health.security@state.or.us. Мы отвечаем на любые вызовы по линии трансляционной связи; кроме того, вы можете набирать номер 711.



ОТДЕЛ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

Служба обеспечения безопасности, готовности и реагирования

Телефон: 971-673-1315

Факс: 971-673-1309

Сайт Орегонского управления здравоохранения (ОНА):

<https://public.health.oregon.gov/Preparedness/Prepare/Pages/PrepareForWinterStorms.aspx>

Адрес страницы Орегонского управления здравоохранения (ОНА) на форуме Facebook:

www.facebook.com/OregonHealthAuthority

Адрес страницы Орегонского управления здравоохранения (ОНА) на форуме Twitter: www.twitter.com/OHAOregon