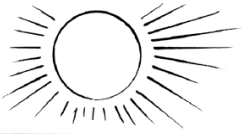
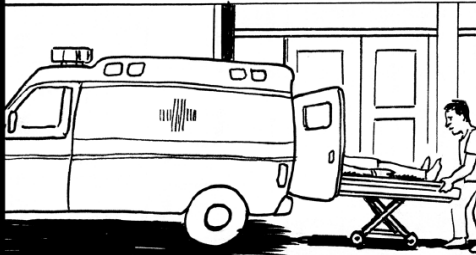


БЕРЕГИТЕ СЕБЯ ПРИ ЖАРЕ

В жаркие дни в округе Малтнома гораздо больше людей страдают от серьезных проблем со здоровьем



EMERGENCY ROOM



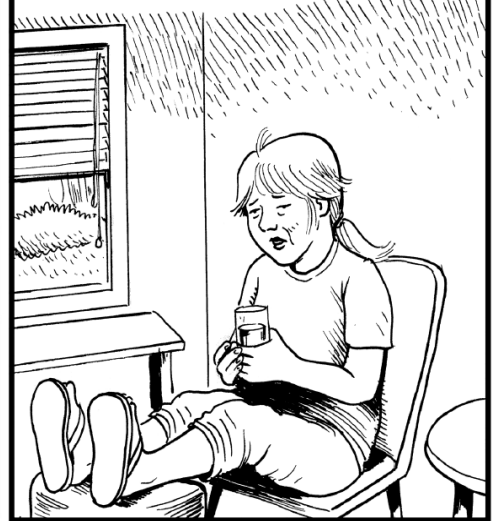
ТЕПЛОВОЙ УДАР

Если у кого-то нет возможности быстро охладиться, они могут получить тепловой удар. Они могут почувствовать:

- Мышечные спазмы
- Головокружение или слабость
- Головную боль
- Тошноту и рвоту



Если у вас появились симптомы, перейдите в более прохладное место, уютно расположитесь и пейте воду.



Тепловой удар - это серьезно, он может стать причиной смерти, если не предпринимать немедленные действия. Следите за:

- Чрезвычайно высокой температурой
- Покрасневшей, горячей и сухой кожей
- Быстрым, сильным сердцебиением
- Спутанностью и потерей сознания



Если у кого-либо появились симптомы теплового удара, звоните 9-1-1! Также немедленно переместите человека в более прохладное место.



Некоторые люди подвержены большому риску развития сердечных заболеваний, инсульта и почечной недостаточности при жаре. Это наиболее распространенные проблемы со здоровьем в жаркие дни!



Сложнее приспособиться к жаре, если вам больше 65 лет.

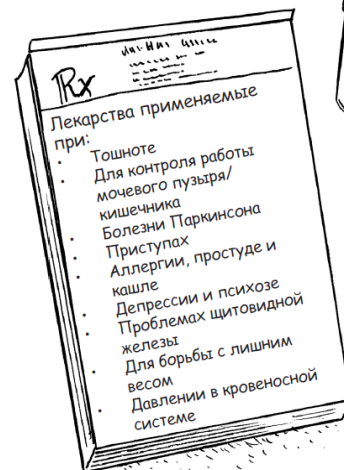
Работа на улице подвергает меня угрозе.

Некоторые проблемы со здоровьем могут усложнить охлаждение организма.

У меня диабет, поэтому я слежу за своим уровнем глюкозы в крови в жаркие дни.



Некоторые медикаменты могут вызвать у вас повышенную чувствительность к жаре.



Поговорите со своим лечащим врачом или медицинским работником о том, могут ли принимаемые вами медикаменты или ваши заболевания служить причиной повышенного риска для здоровья в жару.

Этот препарат может затруднять гидратацию и поддержку здоровой температуры вашего организма.



Хорошо, я постараюсь не перегреться и пить больше воды.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ ПРИ ЖАРЕ

Свяжитесь с вашими родственниками и соседями, у кого может быть повышенный риск плохой переносимости жары.

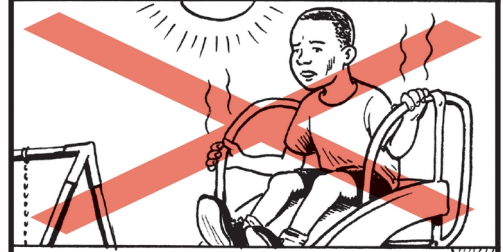


Дети также могут получить тепловой удар, поскольку они очень активны и забывают пить воду.

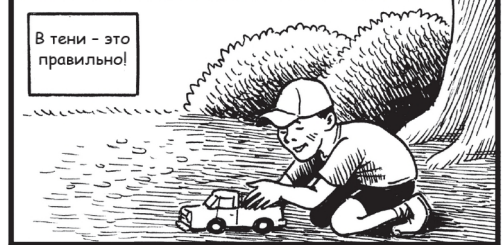
Время перерыва для воды! И, пожалуйста, оденьте головные уборы!



В жаркие дни удерживайте детей от попадания прямых солнечных лучей во время самой жаркой части дня.



В тени - это правильно!



НИКОГДА не оставляйте младенцев, маленьких детей или домашних животных в припаркованном автомобиле, даже с открытыми окнами. Ни на минуту! Автомобили могут нагреваться до опасных температур в считанные секунды!



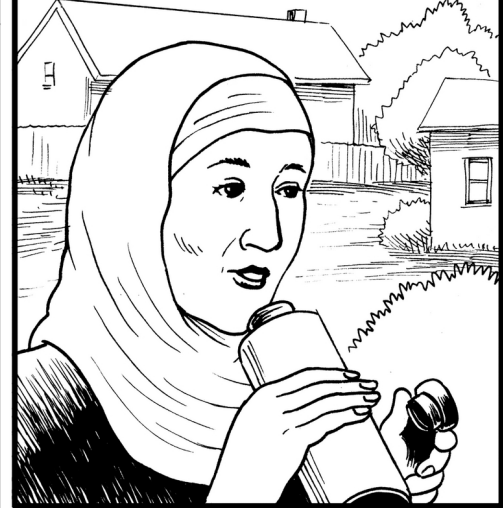
Люди, работающие на открытом воздухе, должны делать частые перерывы для охлаждения.

Все отдыхаем!



ЧТО ДЕЛАТЬ ЧТОБЫ ОХЛАДИТЬСЯ

Важно часто пить питьевую воду и другие жидкости. Не ждите, когда вам захочется пить.



Ешьте продукты с большим содержанием воды.

У меня суп из зимней дыни.



Строганый лёд с фруктами - это моё лакомство в жаркие дни!

Играйте в фонтанах и у опрыскивателей, ходите в бассейн и пребывайте в тени.



Я сделала для себя тень.

В жаркие дни постарайтесь заходить куда-нибудь, где есть кондиционер.



Community center

Mall

Library

Спасибо за то, что пригласили меня к себе в такой жаркий день.

www.multco.us/hot

Multnomah County
Управление здравоохранения

Любезно предоставлено Управлением общественного здравоохранения - округ Свэтл и округ Кинг. Это стало возможным благодаря финансированию со стороны Центра по контролю и профилактике заболеваний США (CDC), Управления по обеспечению готовности и реагированию в области общественного здравоохранения, а также Кафедры наук о гигиене труда и окружающей среды Университета Вашингтона.