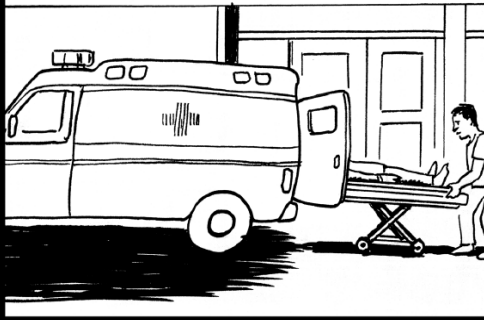


БЕРЕЖІТЬ СЕБЕ ПІД ЧАС СПЕКИ

У спекотні дні у багатьох людей в оточенні Малтнома виникають серйозні проблеми зі здоров'ям.



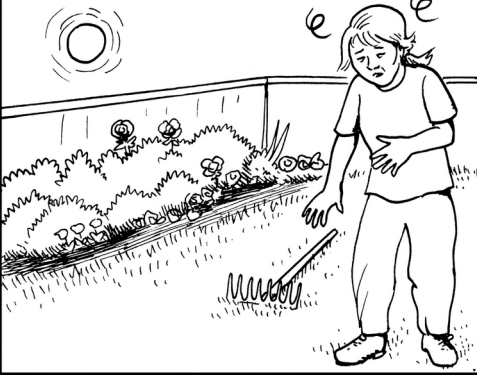
EMERGENCY ROOM



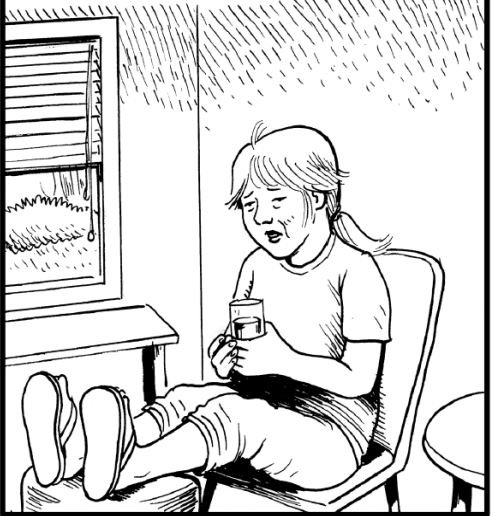
ТЕПЛОВИЙ УДАР

Хто не зможе досить швидко охолонути може отримати тепловий удар. Вони можуть відчути:

- М'язові спазми
- Запаморочення або слабкість
- Головний біль
- Нудоту та блювоту



Якщо у вас з'явилися симптоми, перейдіть в більш прохолодне місце, займіть зручне положення та пийте воду.



Тепловий удар - це серйозно, він може бути причиною смерті, якщо не вживати негайні дії. Спостерігайте за:

- Надзвичайно високою температурою
- Почервонінням, гарячою і сухою шкірою
- Швидким та сильним серцебиттям
- Сплутаністю та втратою свідомості



Якщо у когось з'явилися ознаки теплового удару, телефонуйте 9-1-1! Також негайно перемістите людину в прохолодніше місце.



Деякі люди більш схильні до ризику розвитку серцевих захворювань, інсульту та ниркової недостатності під час спеки. Це найбільш поширені проблеми зі здоров'ям у спекотні дні!



Деякі проблеми зі здоров'ям можуть ускладнити охолодження організму.

У мене діабет, тому я стежу за своїм рівнем глюкози в крові у спекотні дні.



Деякі медикаменти можуть призвести до підвищення чутливості до спеки.

Rx
Ліки, що вживаються під час:

- Нудоти
- Для контролю роботи сечового міхура/кишківника
- Хвороби Паркінсона
- Нападах
- Алергії, застуди та кашлі
- Депресії та психозі
- Проблемах щитовидної залози
- Для боротьби із зайвою вагою
- Тиску у кровоносній системі



Поговоріть зі своїм лікарем або медичним працівником про те, чи можуть медикаменти, які ви вживаєте або ваші захворювання слугувати причиною підвищення чутливості до спеки.



БЕРЕЖІТЬ СЕБЕ ПІД ЧАС СПЕКИ

Під час спеки дізнайтеся чи добре її переносять члени вашої родини або ваші сусіди.

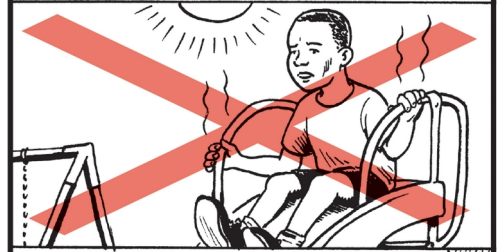


У дітей також може бути теплове виснаження, оскільки вони дуже активні та забувають пити воду.

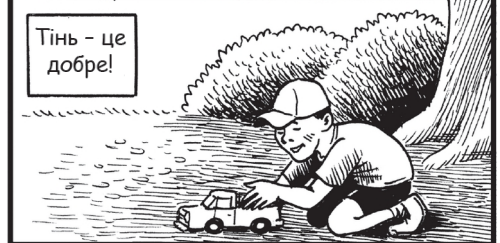
Час перерви на воду! Та, будь ласка, одягніть головні убори!



У жаркі дні не дозволяйте дітям перебувати під відкритим сонцем у найспекотніші години.



Тінь - це добре!



НІКОЛИ не залишайте немовлят, малих дітей або домашніх тварин в припаркованому автомобілі, навіть з відкритими вікнами. Ані на хвилину! Автомобілі можуть нагріватися до небезпечних температур за лічені секунди!



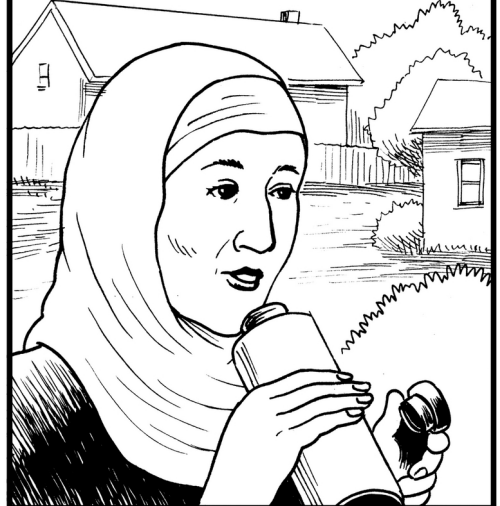
Люди, що працюють на відкритому повітрі, повинні робити часті перерви для охолодження.

Всі відпочиваємо!



ЩО РОБИТИ ЩОБ ОХОЛОНУТИ

Важливо збільшити вживання питної води та інших напоїв. Не чекайте, коли вам захочеться пити.



Їжте продукти з великим вмістом води.

У мене суп із зимової діни.



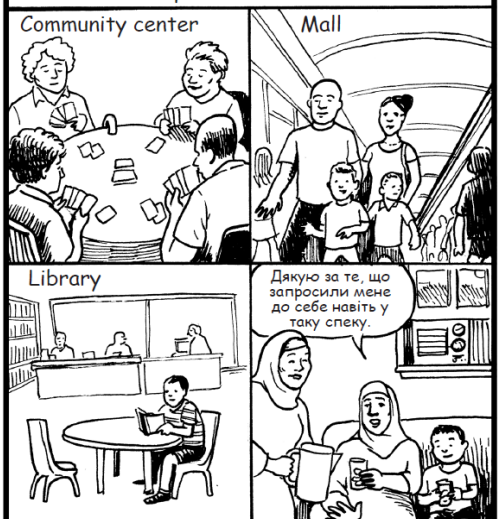
Люблю смузі з фруктами у спекотні дні!

Грайте у фонтанах та біля оприскувачів, ходіть до басейну та перебувайте більше у затінку.



Я зробила для себе тінь.

У спекотні дні намагайтеся частіше на короткий час заходити до приміщення де є кондиціонер.



www.multco.us/hot

Узгоджено з Управлінням охорони здоров'я - Сіетл і округ Кінг. За фінансової підтримки Центру з контролю і профілактики захворювань (CDC), Управління готовності і реагування системи охорони здоров'я, кафедра охорони навколишнього середовища і охорони праці.

Multnomah County
Департамент охорони здоров'я