

# Позаботьтесь о близких в жару

Во время аномальной жары пожилые и люди с хроническими заболеваниями находятся в группе риска. Советуем проверять, как они себя чувствуют, каждый день.

- ✓ Позаботьтесь о том, чтобы у них был исправно работающий кондиционер.
- ✓ Если у них нет исправного кондиционера, помогите им найти прохладное место, например дома у соседа, в библиотеке или центре охлаждения. Чтобы найти ближайший центр охлаждения, позвоните по телефону 311.
- ✓ Напоминайте им принимать прохладные душ или ванну для спасения от жары.
- ✓ Убедитесь, что они пьют много воды даже при отсутствии жажды.
- ✓ Напоминайте им носить легкую, свободную одежду.
- ✓ Обеспечьте их водой и помогайте им охладиться в случае:
  - повышенного потоотделения,
  - мышечных судорог,
  - головокружения,
  - тошноты.
- ✓ Позвоните по телефону 911 или обратитесь в ближайшее отделение неотложной медицинской помощи при проявлении у них следующих симптомов:
  - помутнение рассудка или дезориентация,
  - тошнота или рвота,
  - горячая и сухая *или* холодная и липкая кожа,
  - затрудненное дыхание.
  - слабость или головокружение,



Подробности по телефону 311 и на сайте [nyc.gov](https://nyc.gov) в разделе поиска «heat illness» («тепловой удар»).