



Позаботьтесь о себе и близких: как подготовиться к жаркой погоде

Жаркая и влажная погода не только доставляет дискомфорт, но и является одним из опаснейших видов погодных условий в г. Нью-Йорке. Вследствие изменения климата опасная для здоровья экстремально жаркая погода в г. Нью-Йорке устанавливается все чаще. Подготовьтесь к такой погоде. Чтобы обеспечить свою безопасность и безопасность других людей, следуйте советам в этой брошюре.

Признаки недомогания, спровоцируемого жарой

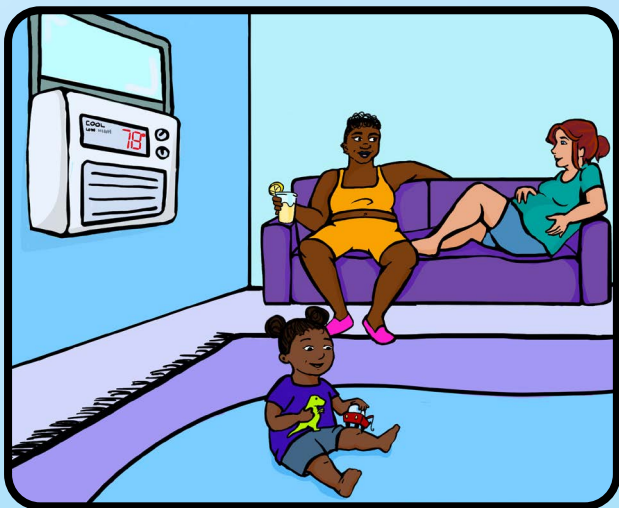
Если у вас или кого-либо из ваших знакомых отмечаются перечисленные ниже симптомы недомогания, спровоцированного жарой, например тепловой удар или изнеможение, позвоните по номеру **911** и перейдите (отведите человека) в прохладное место, снимите лишнюю одежду и сразу же выпейте (дайте выпить) большое количество воды:

- Мышечные судороги
- Чрезмерно сильное потоотделение
- Одышка
- Головокружение
- Головная боль
- Слабость
- Тошнота



Кто чаще всего может испытать недомогание, провоцируемое жарой

- Люди, у которых нет кондиционера или которые его не используют
- Люди в возрасте 60 лет и старше
- Люди с хроническими заболеваниями, такими как сердечно-сосудистые заболевания, психические или когнитивные расстройства, сахарный диабет
- Люди, злоупотребляющие наркотиками или алкоголем
- Люди, принимающие лекарственные препараты, из-за которых организму сложнее охладиться (например, мочегонные средства, некоторые антидепрессанты и препараты, снижающие артериальное давление)
- Маломобильные люди или люди, не способные покинуть дом
- Младенцы и дети в возрасте до 4 лет
- Люди, работающие на открытом воздухе или в жарких помещениях
- Беременные
- Афроамериканцы и малообеспеченные ньюйоркцы (вследствие системного неравенства, которое приводит к неравенству в доступе к ресурсам, таким как доступное жилье, кондиционеры и медицинские услуги)





Как избежать перегрева на улице

- Избегайте интенсивной физической активности (например, оздоровительных тренировок и тяжелой физической работы).
- Пейте много воды, даже если вы не испытываете жажду.
- Не употребляйте напитки, содержащие алкоголь, кофеин или сахар.
- Оставайтесь в тени, где вы будете защищены от прямых солнечных лучей.
- Носите легкую одежду и шляпу, которая защитит лицо и голову.
- Используйте солнцезащитный крем с фактором защиты SPF 15 или выше.
- Занимайтесь активными видами отдыха на открытом воздухе только рано утром или поздно вечером, когда солнце не такое активное.

Если вы регулярно работаете на открытом воздухе, то можете чаще испытать недомогание, провоцируемое жарой. Чтобы реже испытывать такое недомогание, рекомендуем вам и вашим коллегам:

- Прекращать любую деятельность и заходить в прохладное помещение, если вы чувствуете слабость или предобморочное состояние.
- Пить воду каждые 15 минут.
- Часто отдыхать в тени или в помещении с кондиционером.
- Носить легкую свободную одежду светлых тонов.
- Не употреблять напитки, содержащие кофеин или сахар.



Как избежать перегрева в помещении

- Для безопасности, комфорта и экономии средств настройте кондиционер на температуру 78 градусов Фаренгейта или на режим охлаждения при низкой скорости вентилятора (low cool). Использование вентилятора или открывание окон не обеспечит достаточного охлаждения, когда на улице очень жарко.
- Закройте ставни и задерните шторы.
- Старайтесь не использовать плиту и духовку.
- Принимайте прохладный душ или ванну.
- Пейте много воды, даже если вы не испытываете жажду.
- Не употребляйте напитки, содержащие алкоголь, кофеин или сахар.

Если у вас нет кондиционера:

- Вы можете подать заявку на получение бесплатного кондиционера в рамках Программы помощи в оплате бытового энергопотребления (Home Energy Assistance Program, HEAP) на сайте on.nyc.gov/3uQXwMo. Зарегистрируйтесь в программе финансовой помощи компании Con Edison, чтобы получить скидку по счетам за коммунальные услуги, на сайте bit.ly/3juNAAs.
- Найдите ближайшее место, где есть кондиционер. Это может быть, например, дом друга, музей или библиотека.
- Позвоните по номеру **311** или посетите сайт finder.nyc.gov/coolingcenters, чтобы найти ближайший центр охлаждения г. Нью-Йорка.



Когда на улице очень жарко, помните о том, что **нужно позаботиться о близких людях!** Интересуйтесь самочувствием друзей, членов семьи, соседей и коллег, чтобы убедиться, что они здоровы и находятся в безопасности.



Для получения более подробной информации отсканируйте QR-код или посетите сайт **nyc.gov/health/heat**.