

Сохраняйте прохладу ЭТИМ ЛЕТОМ

Жаркая и влажная погода не только доставляет дискомфорт. Экстремальная жара является самым смертоносным погодным явлением в городе Нью-Йорке.

Подготовьтесь к такой погоде, чтобы обеспечить свою безопасность и безопасность других людей.

Признаки теплового заболевания

Если у вас или кого-либо из ваших знакомых появились симптомы теплового заболевания, немедленно перейдите в прохладное место, снимите лишнюю одежду и выпейте побольше воды. При возникновении симптомов теплового удара звоните по номеру **911**.

Тепловое истощение

Головная боль

Головокружение или предобморочное состояние

Повышенное потоотделение

Холодная и липкая кожа

Тошнота или потеря аппетита

Учащенный, слабый пульс

Упадок сил

Мышечные судороги

Тепловой удар

Спутанность сознания, галлюцинации и дезориентация

Головокружение

Потеря сознания или отсутствие реакции

Затрудненное дыхание

Тошнота или рвота

Учащенный, сильный пульс

Слабость

Горячая и сухая кожа



Тепловое истощение может привести к тепловому удару.



Тепловой удар может быть смертельным, если не будет оказана неотложная помощь.

Вы можете быть подвержены высокому риску теплового заболевания в следующих случаях:

- если вы злоупотребляете алкоголем или наркотиками;
- если у вас нет доступа к кондиционеру;
- если у вас имеется хроническое заболевание, например, сердечно-сосудистое заболевание, психическое или когнитивное расстройство, сахарный диабет;
- если вы принимаете лекарственные препараты, из-за которых организму сложнее охлаждаться, например, мочегонные средства, некоторые антидепрессанты и препараты, снижающие артериальное давление;
- если у вас есть нарушение подвижности;
- если вы беременны.



Дети до 4 лет и взрослые в возрасте 60 лет и старше также подвержены высокому риску теплового заболевания.

Берегитесь жары когда на улице

- Не употребляйте напитки, содержащие алкоголь, кофеин или сахар.
- Пейте много воды, даже если не испытываете жажду.
- Оставайтесь в тени.
- Носите легкую одежду и шляпу.
- Используйте солнцезащитный крем с SPF 15 или выше.
- Избегайте интенсивной физической активности.
- Занимайтесь активными видами деятельности на открытом воздухе рано утром или поздно вечером, когда солнце не такое активное.
- Отдыхайте в помещении с кондиционером.

Для получения более подробной информации посетите сайт nyc.gov/health/heat. Чтобы найти центры охлаждения в г. Нью-Йорке, позвоните по номеру **311** или посетите сайт finder.nyc.gov/coolingcenters.



Для получения более подробной информации о том, как обеспечить безопасность и сохранить здоровье в г. Нью-Йорке, посетите сайт nyc.gov/healthysummer или отсканируйте этот QR-код.