

Не перегревайтесь: работайте без риска для здоровья в жару

Жаркая и влажная погода не просто доставляет дискомфорт. Экстремальная жара является одним из смертоносных видов погодных условий в городе Нью-Йорке.

Обеспечивайте безопасность себе и другим, когда приходится работать в жару.



Вы подвергаетесь более высокому риску недомогания, провоцируемого жарой, если:

- вы работаете на открытом воздухе или в жарких помещениях;
- у вас нет возможности находиться в помещении с кондиционированием воздуха;
- у вас есть хроническое заболевание (например, болезнь сердца, психическое или когнитивное расстройство, сахарный диабет);
- вы принимаете лекарственные препараты, из-за которых организму труднее охлаждаться (например, мочегонные средства, некоторые антидепрессанты и препараты, снижающие артериальное давление);
- вы малоактивны;
- вы беременны;
- вы злоупотребляете алкоголем или наркотиками.



Взрослые в возрасте от 60 лет также подвержены более высокому риску.

Как избежать перегрева во время работы

- Пейте много воды, даже если не испытываете жажду.
- Делайте перерывы на отдых.
- Находите прохладное место или место в тени.
- По возможности носите легкую одежду и головной убор, который защищает лицо и голову.
- Используйте солнцезащитный крем с фактором защиты SPF 15 или выше.
- Справляйтесь о самочувствии коллег по работе.
- Помните, что некоторые средства индивидуальной защиты могут усиливать воздействие жары.

Признаки недомогания, провоцируемого жарой

Если у вас или кого-либо из ваших коллег по работе наблюдаются симптомы недомогания, спровоцированного жарой, перейдите (отведите человека) в прохладное место, снимите лишнюю одежду и сразу же выпейте (дайте выпить) большое количество 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 на внешние раздражители
 - 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 экстренная медицинская помощь.

В соответствии с Законом о защищенном времени отдыха у наемных работников есть право использовать свой отпуск на решение медицинских проблем, спровоцированных жарой. Если вы считаете, что ваши права были нарушены, подайте жалобу в Департамент защиты прав потребителей и работников города Нью-Йорка (NYC Consumer and Worker Protection) на веб-странице **nyc.gov/dca**.

На вашем рабочем месте не должно быть ничего, что могло бы представлять опасность для жизни и здоровья. Чтобы получить дополнительную информацию или подать жалобу, обратитесь в Управление по охране труда (Occupational Safety and Health Administration) через сайт **[osha.gov](https://www.osha.gov)** или по номеру телефона 800-321-6742.



Для получения более подробной информации перейдите по ссылке **nyc.gov/health/workplaceheat** или отсканируйте QR-код.