



Меры предосторожности в жаркую погоду

Сильная жара может привести к болезням и даже к смерти. Когда температура становится слишком высокой, следует принимать следующие меры предосторожности.

Меры предосторожности во избежание изнеможения от жары и теплового удара:

- Проводите как можно больше времени под крышей и в помещениях с кондиционированным воздухом, если вы не уверены, что ваш организм обладает высокой сопротивляемостью к жаре.
- Пейте побольше жидкости, но избегайте напитков, содержащих алкоголь, кофеин и много сахара.
- Ешьте чаще, но следите, чтобы пища была разнообразной и легкой.
- Никогда не оставляйте людей или животных в закрытом стоящем автомобиле.
- Не одевайте детей в плотную одежду и не заворачивайте их в теплые одеяла.
- Часто проверяйте, как чувствуют себя пожилые, больные и те, кому может потребоваться помощь. Если помощь может потребоваться вам, договоритесь с родственниками, друзьями или соседями, чтобы они проверяли ваше самочувствие не менее двух раз в день в течение всех жарких периодов.
- Следите, чтобы у домашних животных было достаточно воды.
- Соляные таблетки следует принимать только по указанию врача. Если вы на малосолевой диете, проконсультируйтесь с врачом, прежде чем увеличивать потребление соли.
- Если вы принимаете отпускаемые по рецептам мочегонные, противогистаминные, психотропные или противосудорожные препараты, проконсультируйтесь с врачом по поводу возможных побочных эффектов от солнца и жары.
- Затеняйте окна, в которые попадают утренние или дневные солнечные лучи. Навесы или жалюзи уменьшают попадание тепла в дом на 80 процентов.

Если вы выходите из помещения:

- Планируйте интенсивные физические нагрузки под открытым небом на утро или вечер, когда температура ниже; постепенно развивайте свою сопротивляемость жаркой погоде.
- Часто отдыхайте, если работаете под открытым небом.
- Выходя на улицу, надевайте широкополую шляпу и светлую свободную одежду; пользуйтесь кремом для защиты от солнечных лучей.
- При первых признаках теплового удара (головокружение, тошнота, головная боль, мышечные спазмы) перейдите в более прохладное место, отдохните несколько минут и медленно выпейте стакан прохладного напитка. Если вам не стало лучше, немедленно обратитесь за медицинской помощью.
- Избегайте солнечных ожогов: они снижают способность кожи к самоохладению. Пользуйтесь лосьоном для защиты от солнечных лучей с высоким показателем SPF (коэффициент защиты от солнца).
- Избегайте экстремальных изменений температуры. Прохладный душ сразу после возвращения с жаркой улицы может вызвать переохлаждение, особенно у детей и пожилых.



PO Box 47890
Olympia, WA 98504-
7890

Веб-сайт:
www.doh.wa.gov

360-236-4027
(800) 525-0127

Если отключена электроэнергия или если нет кондиционера

- Если нет кондиционера, рекомендуется находиться на самом нижнем этаже, избегая прямых солнечных лучей.
- Проконсультируйтесь с врачом по поводу рецептурных лекарств, которые вы держите в холодильнике. (При отключении электроэнергии большинство лекарств можно оставлять в закрытом холодильнике по меньшей мере на 3 часа).
- Держите в морозильной камере несколько бутылок воды; в случае отключения электроэнергии переложите их в холодильную камеру и старайтесь реже открывать ее дверцу.