

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЛЕТНЕЙ ЖАРЫ

82°F
+

ЖАРКИЕ ДНИ

Когда температура достигает 82°F и выше, это может привести к тепловому удару, инсульту и даже смерти.

ПРИМЕР ВРЕМЕННОЙ ШКАЛЫ ТЕПЛОВОЙ ВОЛНЫ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ О ЖАРЕ

выпускается, если прогнозируется, что индекс жары будет выше 95°F в течение как минимум двух дней подряд **ИЛИ** выше 100°F в течение любого периода времени.



ИНДЕКС ЖАРЫ

– как ощущается температура, когда влажность сочетается с температурой воздуха.

КОНДИЦИОНЕРЫ ВОЗДУХА СПАСАЮТ ЖИЗНИ

В Нью-Йорке большинство людей, умирающих от теплового удара, живут в домах без кондиционеров.

ВАЖНЫЕ СОВЕТЫ

- Найдите прохладное помещение с кондиционером (AC).
- Пейте больше воды, чем обычно.
- Избегайте напряженной работы на свежем воздухе с 11:00 до 16:00.
- Носите светлую, свободно сидящую одежду.
- Установите кондиционер на 78°F или в режиме «Low Cool».

ЕСЛИ У ВАС НЕТ КОНДИЦИОНЕРА, ВОТ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ПО БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ НАХОЖДЕНИЯ В ПОМЕЩЕНИИ:

- Навестите друга или родственника, у которого есть кондиционер.
- Идите в центр охлаждения.
- Пейте больше воды!
- Примите прохладную ванну или душ.
- Закройте шторы, чтобы не пропускать солнце.
- Ограничьте использование духовки или плиты.



РЯДОМ С ВАМИ НЕТ ЦЕНТРА ОХЛАЖДЕНИЯ?

Посетите какое-нибудь прохладное место, например библиотеку, магазин, парк, музей, бассейн или общественный центр.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЛЕТНЕЙ ЖАРЫ

УЗНАЙТЕ, КТО НАХОДИТСЯ В ГРУППЕ РИСКА В ВАШЕМ СООБЩЕСТВЕ

Люди, у которых дома нет кондиционера, плюс любая ситуация из нижеперечисленных:

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Тревога и депрессия - Деменция
Шизофрения - Злоупотребление психоактивными веществами

ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Высокое кровяное давление -
Сердечные приступы
Диабет - ХОБЛ - Астма

УЯЗВИМЫЕ К ЖАРЕ ГРУППЫ НАСЕЛЕНИЯ

Младенцы и дети - Беременные
Пожилые люди - Лица с ограниченной подвижностью

Некоторые лекарства, принимаемые для лечения хронических заболеваний, снижают способность чувствовать и реагировать на изменения температуры на улице и быстрее обезвоживают вас.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К ПРИЗНАКАМ ТЕПЛООВОГО ИСТОЩЕНИЯ И ТЕПЛООВОГО УДАРА

Тепловой удар - это чрезвычайная ситуация, угрожающая жизни. Если вы заметили какие-либо признаки, немедленно обратитесь за медицинской помощью.

Тепловое истощение

- Обморок или головокружение
- Чрезмерное потоотделение
- Бледная, липкая кожа
- Тошнота
- Учащенный, слабый пульс
- Мышечные спазмы

Тепловой удар

- Пульсирующая головная боль
- Отсутствие потоотделения
- Высокая температура тела
- Тошнота и рвота
- Учащенный, сильный пульс
- Спутанность сознания, галлюцинации или потеря сознания

ЧТО ДЕЛАТЬ

- Переместитесь в прохладное место с кондиционером.
- Пейте воду (электролиты), если вы в сознании.
- Примите прохладный душ или приложите холодный компресс или полотенце.

ЧТО ДЕЛАТЬ

ПОЗВОНИТЕ 911. Немедленно примите меры по охлаждению человека до прибытия помощи.



РЕСУРСЫ

Посетите сайт climate.cityofnewyork.us, чтобы найти инструменты для работы с данными (индекс уязвимости к жаре, карта экологической справедливости), а также инструменты защиты и планирования.



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЛЕТНЕЙ ЖАРЫ

Чтобы обезопасить свое сообщество во время мероприятий на открытом воздухе, следите за погодой и «побеждайте жару» с помощью этих советов для вашего плана по обеспечению безопасности в жару:

ПЛАНИРОВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Будет ли мероприятие проходить на траве, открытом грунте, песке? **ИЛИ** Асфальте или цементе?

! Темные, мощные поверхности повышают температуру и сохраняют тепло до вечера.

Предусматривает ли мероприятие танцы, бег и т. д.? **ИЛИ** Будут проводиться активности на воде?

! Физическая активность повышает риск теплового заболевания.

ВО ВРЕМЯ МЕРОПРИЯТИЯ



- Предоставьте участникам бесплатную воду.
- Ограничьте физические нагрузки и занятия во время длительного пребывания на жаре.
- Делайте частые перерывы в тени или в помещениях с кондиционерами.
- Используйте тенты для обеспечения тени, а также разбрызгиватели воды для охлаждения.

ВКЛЮЧИТЕ В СВОЙ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ В ЖАРУ СЛЕДУЮЩЕЕ:

До:

- Поощряйте членов сообщества, имеющих на это право, подавать заявки на участие в Программе помощи в оплате бытового энергопотребления (Home Energy Assistance Program, HEAP), как только она откроется.
- Обучите членов сообщества симптомам тепловых заболеваний.
- Создайте карту прохладных мест в районе, чтобы снизить риск тепловых заболеваний в вашем районе.
- Посадите деревья, чтобы обеспечить тень в вашем районе.
- Перенесите мероприятия на свежем воздухе на утро и вечер.

Во время:

- Проверьте соседей, семью и друзей.
- Обеспечьте прохладное место для членов сообщества.
- Раздайте многоразовые бутылки для воды, холодные компрессы, солнцезащитные салфетки и пакеты с электролитами.
- Ешьте овощи и фрукты, содержащие воду, чтобы охладить организм.