

ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ О ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ, ВЫЗВАННЫХ ЖАРОЙ: РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОВЕДЕНИЮ ВО ВРЕМЯ ЖАРЫ И ПО ЗАБОЛЕВАНИЯМ, СВЯЗАННЫМ С ЖАРОЙ

Жители штата Мэриленд должны быть осведомлены об опасностях, связанных с экстремальной жарой. Каждый может стать жертвой недомогания, связанного с жарой, например люди, выполняющие физическую работу или упражнения в жаркие дни. Наибольшему риску подвержены дети до 5 лет и взрослые старше 65, люди с хроническими заболеваниями, инвалиды, а также люди, принимающие определенные лекарства. Департамент здравоохранения Мэриленда (ДЗМ) (Maryland Department of Health) (MDH) предлагает всем жителям штата следовать следующим рекомендациям по поведению во время жары, а также по распознаванию и лечению заболеваний, вызываемых жарой.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОВЕДЕНИЮ ВО ВРЕМЯ ЖАРЫ.

- Пейте больше воды, чтобы избежать обезвоживания. Не дожидайтесь ощущения жажды, чтобы попить. Выполняя тяжелые физические упражнения в жаркую погоду, выпивайте от двух до четырех стаканов (0,5-1 литр или 16-32 унции) прохладной жидкости каждый час. Не употребляйте алкоголь, кофеин и очень сладкие напитки
- Носите свободную, легкую одежду светлых цветов
- Избегайте прямых солнечных лучей, стойте в тени, пользуйтесь солнцезащитным кремом, носите широкополую шляпу и солнцезащитные очки
- Не принимайте соляных таблеток, если вам не прописал их врач
- Старайтесь находиться в кондиционируемых помещениях всегда, когда это возможно. Если у вас дома нет кондиционера, вы можете переждать жару в ближайшем торговом центре, библиотеке или провести время у ваших родственников или друзей, в чьем доме есть кондиционер. Свяжитесь с местным департаментом здравоохранения и узнайте, где поблизости можно переждать жару. Жители штата Мэриленд, которым требуются источники дополнительной энергии, чтобы обеспечить кондиционирование дома, могут связаться со Службой информации штата Мэриленд, набрав 2-1-1, и узнать, есть ли у службы доступные ресурсы
- Электрические вентиляторы могут помочь вам чувствовать себя комфортнее, но, к сожалению, их использование не сможет предотвратить заболеваний, связанных с жарой в экстремально жаркие дни
- НИКОГДА не оставляйте домашних животных и детей в машине, даже с открытыми окнами
- Навещайте ваших пожилых родственников и соседей хотя бы раз в день, чтобы убедиться, что у них достаточно прохладно в период экстремальной жары
- Старайтесь не нервничать, находясь на улице. Тем, кто работает или занимается спортом на улице, следует сделать небольшой перерыв, если они почувствовали головокружение и слабость. Планируйте занятия спортом на утро или вечер (наиболее прохладное время суток)

- далее -



MARYLAND DEPARTMENT OF HEALTH
Office of Preparedness
and Response

ЗАБОЛЕВАНИЯ, ВЫЗЫВАЕМЫЕ ЖАРОЙ.

- **Тепловые судороги** происходят вследствие потери жидкости и солей при сильном потоотделении. Тепловые судороги могут быть причиной болей в мышцах и спазмов. Однако они менее опасны, чем тепловое истощение и тепловой удар. Чтобы облегчить тепловые судороги, отведите пострадавшего в прохладное место и обеспечьте условия для отдыха. Легко потяните сведенную мышцу, предоставьте больному обильное питье
- **Тепловое истощение** – это более мягкая форма теплового удара. Оно возникает вследствие обезвоживания организма и воздействия высоких температур на протяжении нескольких дней. Среди признаков теплового истощения: прохладная, влажная, бледная или покрасневшая кожа, слабость, судороги мышц, тошнота или головная боль. У пострадавших может быть рвота или потеря сознания. При тепловом истощении показано обильное питье и отдых в прохладной тенистой зоне. Лицам, придерживающимся бессолевой диеты или имеющим проблемы со здоровьем, следует обратиться к врачу. Обратитесь за медицинской помощью, если симптомы истощения становятся сильнее или продолжаются более часа
- **Тепловой удар** – это серьезное состояние, характеризующееся повышением температуры от 40 градусов Цельсия (105 градусов по Фаренгейту) и выше. Основные симптомы: сухая, покрасневшая кожа, частый, но слабый пульс, частое поверхностное дыхание, судороги, дезориентация, бред, кома. Тепловой удар может настичь внезапно, а серьезные симптомы могут возникнуть в течение нескольких минут. Для лечения требуется снизить температуру тела пострадавшего, используя холодную ванну и мокрые полотенца. Если пострадавший не может пить, его рвет, он упал в обморок, не давайте ему еды и питья. Переместите жертву теплового удара на прохладную территорию и **немедленно звоните 911**


МОНИТОРИНГ ЖАРЫ И ОТЧЕТНОСТЬ.

С конца мая до начала сентября ДЗМ ведет мониторинг температурных условий и рекомендаций, издаваемых Национальной метеослужбой (National Weather Service), а также предупреждает население об экстремальной жаре.

Отчеты сдаются еженедельно или ежедневно во время периодов экстремальной жары. Эти отчеты содержат рекомендации, а также информацию о заболевших и погибших в связи с жарой в данном регионе. Для того чтобы ознакомиться с отчетами, посетите веб-страницу health.maryland.gov/heat.

УЗНАТЬ БОЛЬШЕ

 preparedness.health.maryland.gov

 facebook.com/MarylandOPR

 twitter.com/MarylandOPR

 health.maryland.gov

 facebook.com/MarylandDHMH

 twitter.com/MDHealthDept