



Информационные бюллетени о летней жаре



Department of
Public Health

CITY OF PHILADELPHIA

Оглавление

- 1 людей с хроническими заболеваниями
- 2 людей, употребляющих психоактивные вещества
- 3 людей, которые работают на улице
- 4 для пожилых людей
- 5 для людей с младенцами и маленькими детьми
- 6 для людей без места жительства
- 7 для людей с ограниченными возможностями
здоровья



Department of
Public Health

CITY OF PHILADELPHIA

НЕ ПЕРЕГРЕВАЙСЯ, ФИЛАДЕЛЬФИЯ!

Информация для людей с хроническими заболеваниями



Запомните признаки
теплого удара:
обильное потоотделение,
головокружение, тошнота,
ломота в мышцах.



Избегайте обезвоживания,
пейте много жидкости в
течение дня.



Не перегревайтесь.
Проводите время в
кондиционируемых
помещениях.

Знаете ли вы?

- И один жаркий день может привести к проблемам со здоровьем, но наибольшему риску подвергает череда жарких дней.
- Прием некоторых лекарств может затруднить регулирование температуры тела. Недостаточное потоотделение или проблемы с дыханием могут повысить риск перегрева. Поговорите с врачом и заранее спланируйте свое времяпровождение в жаркие дни.
- Такие патологические состояния, как болезни сердца, психические расстройства, недостаточное кровообращение, ожирение и другие, повышают риск заболеваний, вызванных перегревом.
- В жаркие дни организм может потерять много жидкости. Возможно, вам потребуется больше пить по сравнению с обычными днями, чтобы избежать обезвоживания.

Информационные источники

Проводите время в центрах
охлаждения, общественных бассейнах,
на игровых площадках с водой
и в бесплатных общественных
библиотеках.

Планируйте заранее и получайте
БЕСПЛАТНО предупреждения об
аномальной жаре и прогнозы погоды
от @PhilaOEM прямо на свой телефон.
Чтобы подписаться, отправьте
сообщение READYPHILA на тел. 888-777.

Горячая линия Филадельфийской
корпорации по вопросам пожилых
людей (PCA) на случай аномальной
жары: 215-765-9040
Советы квалифицированных
медсестер и информационные
источники по защите
от аномальной жары.

Чтобы найти дополнительные информационные источники о безопасном поведении в условиях аномальной жары или ближайший центр охлаждения, звоните по тел. 3-1-1 или посетите www.phila.gov/heat

НЕ ПЕРЕГРЕВАЙСЯ, ФИЛАДЕЛЬФИЯ!

Информация для людей, употребляющих психоактивные вещества



Избегайте перегрева:
периодически отдыхайте
в кондиционируемых
помещениях или тени.



Запомните признаки
теплового удара: обильное
потоотделение,
головокружение, тошнота,
ломота в мышцах.



Если кто-то потерял сознание,
звоните по тел. 911. Сон на
сильной жаре может
привести к смерти.

Знаете ли вы?

- В жаркие дни организм может терять много жидкости. Вам может потребоваться больше пить по сравнению с обычными днями, чтобы избежать обезвоживания.
- Под влиянием психоактивных веществ вы можете не заметить изменений температуры. Это может привести к тепловому удару или солнечным ожогам.
- Солнечные ожоги могут повысить температуру тела и затруднить его охлаждение.
- Употребление наркотиков может затруднить охлаждение тела и повысить риск теплового удара. Обратитесь за помощью, если вы плохо себя почувствуете.

Информационные источники

**Найти
прохладное
место**

**Круглосуточная
горячая линия
помощи бездомным:
215-232-1984**

Горячая линия Филадельфийской
корпорации по вопросам пожилых
людей (РСА) на случай аномальной
жары: 215-765-9040
Советы квалифицированных медсестер
и информационные источники по
защите от аномальной жары.

Чтобы найти дополнительные информационные источники о безопасном поведении в условиях аномальной жары или ближайший центр охлаждения, звоните по тел. 3-1-1 или посетите www.phila.gov/heat

НЕ ПЕРЕГРЕВАЙСЯ, ФИЛАДЕЛЬФИЯ!

Информация для людей, которые работают на улице



Запомните признаки перегрева на солнце: обильное потоотделение, головокружение, тошнота, ломота в мышцах.



Не допускайте обезвоживания, пейте достаточно жидкости весь день и накануне.



Избегайте перегрева: периодически отдыхайте в кондиционируемых помещениях или тени.

Знаете ли вы?

- И один жаркий день может привести к проблемам со здоровьем, но наибольшему риску подвергает череда жарких дней.
- Лучше избегать физических нагрузок в самое жаркое время дня, примерно с 10:00 до 14:00. Если вам приходится работать на улице в жаркую погоду, постарайтесь работать в тени и использовать зонтик или тент.
- Солнечные ожоги могут повысить температуру тела и затруднить его охлаждение. Пользуйтесь солнцезащитными средствами и не забывайте наносить их повторно в соответствии с инструкциями на упаковке.
- В жаркие дни организм может терять много жидкости. Чтобы избежать обезвоживания, может потребоваться пить больше воды, чем обычно. Пейте много жидкости накануне жаркого дня и в жару, даже если не испытываете жажды. Лучше всего пить воду, натуральные соки и спортивные напитки. Старайтесь избегать напитков с высоким содержанием сахара и кофеина.

Информационные источники

Скачайте приложение OSHA-NIOSH
Heat Safety Tool

Планируйте заранее и получайте
БЕСПЛАТНО предупреждения об
аномальной жаре и прогнозы погоды от
@PhilaOEM прямо на свой телефон.
Чтобы подписаться, отправьте
сообщение READYPHILA на тел. 888-777.

Горячая линия Филадельфийской
корпорации по вопросам пожилых людей
(PCA) на случай аномальной жары:
215-765-9040
Советы квалифицированных медсестер
и информационные источники по защите
от аномальной жары.

Чтобы найти дополнительные информационные источники о безопасном поведении в условиях аномальной жары или ближайший центр охлаждения, звоните по тел. 3-1-1 или посетите www.phila.gov/heat

НЕ ПЕРЕГРЕВАЙСЯ, ФИЛАДЕЛЬФИЯ!

Информация для пожилых людей



Оставайтесь в прохладе.
Проводите время
в кондиционируемых
помещениях.



Попросите друга или соседа
иногда
навещать вас.



Обратитесь за медицинской
помощью, если почувствовали
недомогание.

Знаете ли вы?

- И один жаркий день может привести к проблемам со здоровьем, но наибольшему риску подвергает череда жарких дней.
- Хронические проблемы со здоровьем и некоторые препараты могут повлиять на способность организма регулировать свою температуру или охлаждаться с помощью пота. Заранее поговорите со своим врачом и обратитесь за помощью как можно раньше, если вы почувствовали себя нехорошо.
- Трудности с передвижением в жаркую погоду могут усугубиться, и в результате попасть в места, где есть кондиционер, становится сложнее. Обратитесь по номеру **ССТ (215) 580-7700**, чтобы заказать транспортировку.
- Люди, которые живут одни, находятся в группе высокого риска. Спланируйте заранее, как вы будете навещать своих близких, и попросите их навещать вас.

Информационные источники

Помощь в оплате коммунальных услуг USEF: Utility Grant Program
Позвоните по номеру 215.814.6837, чтобы узнать дополнительную информацию

Планируйте наперед, получая **БЕСПЛАТНУЮ** рассылку с предупреждениями о жаре и погодных условиях от @PhilaOEM на телефон. Чтобы подписаться, отправьте сообщение **READYPHILA** на тел. 888-777.

Горячая линия Филадельфийской корпорации по вопросам пожилых людей (PCA) на случай аномальной жары: **215-765-9040**
Советы квалифицированных медсестер и информационные источники по защите от аномальной жары.

Чтобы найти дополнительные информационные источники о безопасном поведении в условиях аномальной жары или ближайший центр охлаждения, звоните по тел. 3-1-1 или посетите www.phila.gov/heat

НЕ ПЕРЕГРЕВАЙСЯ, ФИЛАДЕЛЬФИЯ!

Информация для людей с младенцами и маленькими детьми



Не перегревайтесь.
Проводите время в
кондиционируемых
помещениях.



НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ
не оставляйте детей,
младенцев или домашних
питомцев в припаркованном
автомобиле в жаркий день.



Запомните признаки
теплового удара: обильное
потоотделение,
головокружение, тошнота,
ломота в мышцах.

Знаете ли вы?

- В жаркие дни организм может терять много жидкости. Следите за тем, чтобы ваш ребенок достаточно пил.
- Внутри автомобиля температура может подняться почти на 20 градусов по Фаренгейту в первые же 10 минут даже с приоткрытым окном. Дети, оставленные без присмотра в припаркованном автомобиле, рискуют получить тепловой удар, который может привести к смерти.
- Солнечные ожоги могут повысить температуру тела и затруднить его охлаждение. Не выпускайте ребенка на улицу без солнцезащитного крема и в течение дня наносите его повторно, как указано на упаковке.
- В жаркие дни одевайте ребенка в свободную одежду светлых тонов, чтобы ему не было жарко во время игр на улице.

Информационные источники

Проводите время в центрах
охлаждения, общественных
бассейнах, на игровых
площадках с водой и в
бесплатных общественных
библиотеках.

Планируйте заранее и получайте
БЕСПЛАТНО предупреждения об
аномальной жаре и прогнозы
погоды от @PhilaOEM прямо на
свой телефон. Чтобы подписаться,
отправьте сообщение READYPHILA
на тел. 888-777.

Горячая линия Филадельфийской
корпорации по вопросам пожилых
людей (PCA) на случай аномальной
жары: 215-765-9040
Советы квалифицированных
медсестер и информационные
источники по защите
от аномальной жары.

Чтобы найти дополнительные информационные источники о безопасном поведении в условиях аномальной жары или ближайший центр охлаждения, звоните по тел. 3-1-1 или посетите www.phila.gov/heat

НЕ ПЕРЕГРЕВАЙСЯ, ФИЛАДЕЛЬФИЯ!

Информация для людей без места жительства



Избегайте перегрева:
периодически
отдыхайте в
кондиционируемых
помещениях или тени.



Запомните признаки
теплого удара:
обильное потоотделение,
головокружение, тошнота,
ломота в мышцах.



Если кто-то потерял
сознание, **звоните
по тел. 911**. Сон на
сильной жаре может
привести к смерти.

Знаете ли вы?

- Всего лишь пара часов в день в общественном месте с кондиционером поможет предотвратить заболевание, вызванное перегревом. Звоните по тел **3-1-1**, чтобы найти центр охлаждения.
- В жаркие дни организм может терять много жидкости. Старайтесь пить, даже если вы не испытываете жажду, чтобы избежать обезвоживания. Лучше всего пить воду, фруктовый сок и другие жидкости без кофеина и сахара.
- Солнечные ожоги могут затруднить охлаждение тела. Наносите солнцезащитный крем и избегайте пребывания на солнце. На улице старайтесь держаться в тени.
- У человека, потерявшего сознание или получившего сильные солнечные ожоги, повышается риск обезвоживания или заболевания, вызванного перегревом, и ему требуется немедленная помощь. **Если нужна неотложная помощь, звоните по тел. 911.**

Информационные источники

**Найти
прохладное
место**

**Круглосуточная
горячая линия
помощи бездомным:
215-232-1984**

Горячая линия Филадельфийской
корпорации по вопросам пожилых
людей (PCA) на случай аномальной
жары: 215-765-9040
Советы квалифицированных
медсестер и информационные
источники по защите
от аномальной жары.

Чтобы найти дополнительные информационные источники о безопасном поведении в условиях аномальной жары или ближайший центр охлаждения, звоните по тел. 3-1-1 или посетите www.phila.gov/heat

НЕ ПЕРЕГРЕВАЙСЯ, ФИЛАДЕЛЬФИЯ!

Информация для людей с ограниченными возможностями здоровья



Не перегревайтесь.
Проводите время в
кондиционируемых
помещениях.



Попросите друга
или соседа иногда
навещать вас.



Поговорите с врачом о
том, как лекарства могут
влиять на реакцию
организма на жару.

Знаете ли вы?

- И один жаркий день может привести к проблемам со здоровьем, но наибольшему риску подвергает череда жарких дней.
- Некоторые ограничения по здоровью могут затруднить регулирование температуры тела. Трудности с потоотделением или дыханием могут повысить риск перегрева. Поговорите с врачом и заранее спланируйте свое времяпровождение в жаркие дни.
- Перед посещением центра охлаждения **позвоните по тел. 3-1-1**, чтобы проверить, приспособлен ли он для размещения людей с ограничениями подвижности.
- Составьте четкий план, как известить друзей или соседей, если вам понадобится помощь.
- Люди, которые живут одни, находятся в группе высокого риска. Проверяйте, всё ли в порядке с вашими близкими, и попросите их проверять, всё ли в порядке у вас.

Информационные источники

Нужна перевозка?
Обращайтесь в CCT Services
(службу перевозок для
инвалидов и пожилых
людей): (215) 580-7700

Планируйте заранее и получайте
БЕСПЛАТНО предупреждения об
аномальной жаре и прогнозы погоды
от @PhilaOEM прямо на свой телефон.
Чтобы подписаться, отправьте
сообщение READYPHILA на тел. 888-777.

Горячая линия Филадельфийской
корпорации по вопросам пожилых
людей (PCA) на случай аномальной
жары: 215-765-9040
Советы квалифицированных
медсестер и информационные
источники по защите от аномальной
жары.

Чтобы найти дополнительные информационные источники о безопасном поведении в условиях аномальной жары или ближайший центр охлаждения, звоните по тел. 3-1-1 или посетите www.phila.gov/heat