

Это важно знать заранее

Как не перегреться на мероприятиях этим летом

Летом в Филадельфии бывает по-настоящему **жарко**. Меньшее количество деревьев, большая площадь асфальтированных поверхностей и высокие здания делают город более жарким и влажным в течение дня и ночи.

Жаркая погода может стать причиной недомогания даже у здоровых взрослых. Мы привели несколько советов, которые помогут вам не пострадать от жары этим летом.



Пейте больше воды и следите за ее уровнем в организме.

- Не дожидайтесь появления чувства жажды.
- Носите с собой многоразовую бутылку и следите за тем, чтобы в ней всегда была прохладная жидкость.
- Наполнять бутылку бесплатно можно в пунктах выдачи воды в местных парках и библиотеках.
- Избегайте употребления сладких и алкогольных напитков. Они могут приводить к потере жидкости и обезвоживанию.

Носите легкую, светлую и свободно сидящую одежду.

Одежда из таких легких тканей, как хлопок и лен, пропускает воздух, поглощает пот и быстро высыхает. Она обеспечивает поступление воздуха к коже и тем самым не дает вашему телу перегреться.

Следите за тем, чтобы не перегреться в помещениях и на открытом воздухе.

Пользуйтесь кондиционерами воздуха.

- Посещайте прохладные общественные места, оборудованные кондиционерами, например библиотеки и торговые центры.
- В городе также могут открываться дополнительные места, где можно укрыться от зноя.

Посещайте водные площадки и бассейны.

- Департамент парков и зон отдыха планирует открыть более 90 площадок с доступом к воде, где жители и гости города смогут охладиться этим летом.
- По мере повышения температуры воздуха также будут открываться бассейны.

Ограничьте активность на открытом воздухе утренними и вечерними часами.

Когда температура воздуха держится выше 90 градусов по Фаренгейту несколько дней подряд, то даже утренние и вечерние часы могут стать жаркими и опасными. Если вы находитесь вне помещений в жаркую погоду:

- старайтесь по возможности держаться в тени, избегая прямого солнечного света;
- регулярно наносите на кожу солнцезащитные средства;
- носите широкополый головной убор или солнцезащитные очки.

Ознакомьтесь с признаками теплового истощения и теплового удара.

Даже один жаркий день может стать причиной проблем со здоровьем, а несколько таких дней подряд еще опаснее. Длительное пребывание на жаре может привести к тепловому истощению или тепловому удару.

Тепловое истощение

Ниже описаны признаки теплового истощения.

- Обильное потоотделение
- Головная боль
- Слабость
- Усталость
- Головокружение
- Рвота

Если подобные симптомы не проходят в течение часа, обратитесь за медицинской помощью.




Тепловой удар


Ниже описаны признаки теплового удара.

- Пульсирующая головная боль
- Очень высокая температура тела (от 103 градусов по Фаренгейту)
- Красная, горячая и сухая кожа без потоотделения
- Потеря сознания

Звоните по номеру 911. Тепловой удар — это чрезвычайная ситуация.

Сохраняйте спокойствие и будьте на связи.

-  Чемпионат мира по футболу 2026 года в Филадельфии
Управление по ЧС Филадельфии
-  Город Филадельфия (@cityofphiladelphia)
Отдел по особым событиям Филадельфии (@phillymdoevents)
-  Управление по ЧС Филадельфии (@PhilaOEM)

 Для получения текстовых оповещений об экстремальных погодных условиях, общественных перевозках, чрезвычайных ситуациях и т. д. отправляйте сообщение SUPPHL на номер 888-777.

Больше советов на тему #StayCoolPHL:



www.phila.gov/heat