

Сезон жары: встречайте во всеоружии

Периоды экстремальной жары в Калифорнии участились и стали жестче. Читайте, как правильно подготовиться.



Что такое экстремальная жара?

Экстремальной считается жара от 90°F (32°C) и выше, которая продолжается два дня подряд и более.



Признаки теплового истощения

Тепловое истощение возникает из-за длительного воздействия высоких температур. Организм может реагировать следующими симптомами:

- Головокружение
- Головная боль
- Сильное потоотделение
- Мышечные судороги
- Тошнота
- Одышка
- Слабость



Признаки теплового удара

- Температура тела выше 103°F
- Спутанность сознания
- Предобморочное состояние или обморок



Кто больше всего подвержен риску?

- Младенцы и маленькие дети
- Люди, работающие на открытом воздухе
- Пожилые люди (старше 65 лет)
- Люди, страдающие астмой
- Беременные женщины
- Бездомные люди

Как подготовиться к экстремальной жаре

Главное во время сильной жары — любыми способами оставаться в прохладе и безопасности. Ниже приведены несколько важных советов.

Общие рекомендации

- Следите за прогнозами погоды.
- Чаще пейте воду (исключите алкоголь и кофе).
- Не оставляйте детей и животных в авто ни на минуту.
- Проконсультируйтесь с врачом по поводу принимаемых вами лекарств.
- Навещайте близких, друзей и соседей.
- Навещайте одиноких пожилых соседей и родственников.
- Подпишитесь на уведомления об угрозах: calalerts.org/signup.html.
- Узнайте больше на официальном портале: ready.gov/heat.



Правила безопасности в помещении

- Запаситесь водой, едой и льдом.
- Оставайтесь в помещении с 10 а.м. до 4 р.м.
- Закрывайте окна и шторы.
- Принимайте прохладный душ или ванну.
- Охлаждайте руки и стопы в холодной воде.
- Пользуйтесь кондиционером. Льготы на оплату: csd.ca.gov/energybills.
- Нет кондиционера? Включайте вентилятор утром и находитесь в прохладе.
- Проводите время в ТЦ, библиотеках, кинотеатрах или центрах охлаждения.



Правила безопасности на улице

- Исключите физические нагрузки с 10 а.м. до 4 р.м.
- Если вы работаете на открытом воздухе, начинайте рано утром.
- Всегда берите с собой большой запас воды перед выходом из дома.
- Пейте воду часто — не ждите, пока появится жажда.
- Отдыхайте в тени или помещении каждые 20 минут.
- Носите светлую, свободную одежду, головной убор и наносите солнцезащитный крем (SPF 30+).
- Почувствовали головокружение или слабость? Немедленно прекратите работу и охладитесь.
- Чтобы прийти в себя, зайдите в ТЦ, библиотеку, кинотеатр или центр охлаждения.

Вы можете бесплатно получить данный документ в другом формате, например, набранный крупным шрифтом, шрифтом Брайля или в виде аудиозаписи. Звоните по номеру (855) 699-5557 (линия ТТУ: 711) с понедельника по пятницу с 8 а.м. до 6 р.м. Звонок бесплатный. Blue Shield of California Promise Health Plan is an independent licensee of the Blue Shield Association

Уведомление о недопустимости дискриминации

Компания соблюдает действующее федеральное и местное законодательство о защите гражданских прав и не допускает дискриминации, не отказывает в предоставлении услуг и не меняет своего отношения к людям на основании их расы, цвета кожи, национальной или этнической принадлежности, состояния здоровья, генетической информации, происхождения, вероисповедания, пола, семейного положения, гендерной принадлежности, гендерной идентичности, сексуальной ориентации, возраста, психической или физической инвалидности. La compañía cumple con las leyes de derechos civiles federales y estatales aplicables, y no discrimina, ni excluye ni trata de manera diferente a las personas por su raza, color, país de origen, identificación con determinado grupo étnico, condición médica, información genética, ascendencia, religión, sexo, estado civil, género, identidad de género, orientación sexual, edad, ni discapacidad física ni mental. 本公司遵守適用的州法律和聯邦民權法律，並且不會以種族、膚色、原國籍、族群認同、醫療狀況、遺傳資訊、血統、宗教、性別、婚姻狀況、性別認同、性取向、年齡、精神殘疾或身體殘疾而進行歧視、排斥或區別對待他人。