

Здоровье и Безопасность в Летнее Время



Marion County
OREGON
Health & Human Services

Сохраняйте прохладу. Пейте воду. Будьте в курсе.

1

Профилактика Теплового Расстройства

а. Понимание Рисков, Связанных с Жарой
Скачайте Приложение [osha.gov/heat/heat-app](https://www.osha.gov/heat/heat-app)



Сохраняйте Прохладу: носите лёгкую одежду, пользуйтесь солнцезащитным кремом и почаще отдыхайте в тени или в прохладных помещениях. По возможности планируйте занятия на свежем воздухе на утренние или вечерние часы.



Пейте Воду: пейте больше воды, чем обычно! Когда вы потеете, подумайте о спортивных напитках. Избегайте сладких напитков и алкоголя.



Берегите Себя: справляйтесь о самочувствии близких, находящихся в группе риска. К ним относятся дети, пожилые родственники, люди, работающие на открытом воздухе, и другие. Ни в коем случае не оставляйте людей или домашних животных в нагретом автомобиле.

Кроме того, избегайте горячего асфальта, чтобы защитить лапы ваших питомцев!



2

Распознайте Признаки Теплового Поражения

3

Полезные Ресурсы

Тепловое Истощение

или

Тепловой Удар

- Холодная, бледная, липкая кожа
- Чрезмерное потоотделение
- Частый, слабый пульс
- Тошнота или рвота
- Обморочное состояние или головокружение
- Мышечные судороги



- Красная, горячая, сухая кожа
- Отсутствие потоотделения
- Частый, сильный пульс
- Тошнота или рвота
- Пульсирующая головная боль
- Температура тела выше 39.4 °C (103 °F)
- Возможна потеря сознания

Помогите человеку добраться до прохладного помещения с кондиционером. Посоветуйте человеку выпить воды.

Позвоните в 9-1-1. Примите незамедлительные меры для охлаждения пострадавшего до прибытия помощи.

[Heat.MCHealthy.Net](https://www.heat.mchealthy.net)

Найдите центры охлаждения, ресурсы и информацию о здоровье.

Позвоните [2-1-1](https://www.211info.org) | Посетите [211info.org](https://www.211info.org)

Найдите центры охлаждения, помощь с оплатой счетов, уход за детьми, продовольственную помощь и поддержку практически в любой ситуации.

[Energytrust.org](https://www.energytrust.org)

Найдите скидки и льготы на системы охлаждения, отопления и энергосбережения для дома.

[Cherriots.org](https://www.cherriots.org)

В часы работы центров охлаждения предоставляется бесплатный автобусный транспорт до них и обратно.

[Marion-Polk Alerts](https://www.marion-polk-alerts.com)

Будьте готовы! Подпишитесь на экстренные оповещения.



Узнайте больше на

Heat.MCHealthy.Net

Літня спека: здоров'я та безпека



OREGON

Health & Human Services

Залишайтеся в прохолоді. Пийте воду.
Будьте в курсі подій.

1 Профілактика теплової хвороби

Зверніть увагу на ризик перегріву

Завантажте додаток
безпеки Heat Index:
[osha.gov/heat/heat-app](https://www.osha.gov/heat/heat-app)



Залишайтеся в прохолоді: Одягайте легкий одяг, використовуйте сонцезахисний крем і часто відпочивайте в тіні або прохолодних приміщеннях. За можливості займайтеся активним відпочинком на свіжому повітрі вранці чи ввечері.



Підтримуйте водний баланс: Пийте більше води, ніж зазвичай! Під час інтенсивного потовиділення рекомендується спортивний напій. Уникайте вживання солодких напоїв та алкоголю.



Будьте обережні: Підтримуйте зв'язок з близькими, які перебувають у групі ризику. Зокрема, зі старшими родичами, працівниками на свіжому повітрі та іншими. Ніколи не залишайте людину чи домашню тварину в закритому автомобілі в спеку.

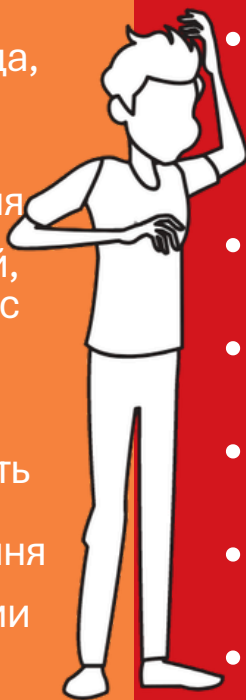
Також уникайте гарячого тротуару, щоб захистити лапи домашніх тварин!



2 Пам'ятайте про ознаки теплової хвороби

Теплове виснаження або Тепловий удар

- Холодна, бліда, липка шкіра
- Надмірне потовиділення
- Прискорений, слабкий пульс
- Нудота або блювота
- Непритомність або запаморочення
- М'язові судоми



- Червона, гаряча, суха шкіра
- Без потовиділення
- Швидкий, сильний пульс
- Нудота або блювота
- Пульсуючий головний біль
- Температура тіла вище 38°C
- Може втратити свідомість

Допоможіть людині дістатися до прохолодного місця з кондиціонером. Запропонуйте їй випити води.

Зателефонуйте 911. негайно вживайте заходів, щоб охолодити людину до прибуття допомоги.

3 Корисні ресурси

Heat.MCHealthy.Net

Дізнайтесь про центри охолодження, ресурси та інформацію про здоров'я.

Зателефонуйте [2-1-1](https://2-1-1.org) Відвідайте 211info.org

Інформація про центри охолодження, допомога з оплатою рахунків, догляд за дітьми, допомога з харчуванням та ін.

Energytrust.org

Дізнайтесь про знижки та способи охолодитися, інформація щодо опалення та енергоспоживання будинку.

Cherriots.org

Надання безкоштовного автобусного транспорту до, а також з центрів охолодження (під час їхньої роботи).

[Оповіщення Меріон-Полк](https://www.marioncountyor.gov/office-of-emergency-preparedness)

Будьте готові! Підпишіться на екстренні сповіщення.



Дізнайтесь більше на сайті:

Heat.MCHealthy.Net