

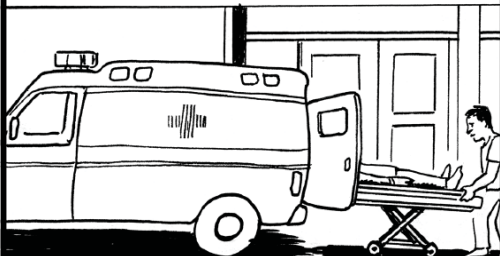
БЕРЕГИТЕ СЕБЯ ПРИ ЖАРЕ

Stay Safe in the Heat—Russian

В жаркие дни в округе Кинг у многих людей возникают серьезные проблемы со здоровьем.



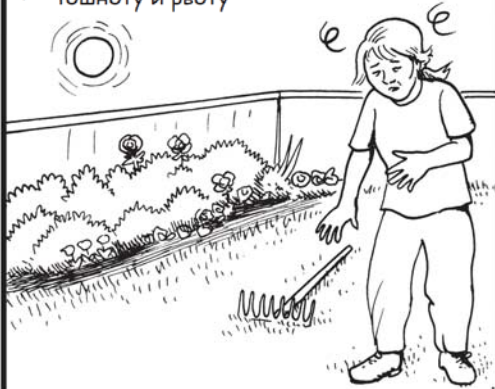
EMERGENCY ROOM



ТЕПЛОВОЙ УДАР

Если у кого-то нет возможности быстро охладиться, они могут получить тепловой удар. Они могут почувствовать:

- Мышечные спазмы
- Головокружение или слабость
- Головную боль
- Тошноту и рвоту



Если у вас появились симптомы, перейдите в более прохладное место, уютно расположитесь и пейте воду.



Тепловой удар - это серьезно, он может стать причиной смерти, если не предпринимать немедленные действия. Следите за:

- Чрезвычайно высокой температурой
- Покрасневшей, горячей и сухой кожей
- Быстрым, сильным сердцебиением
- Спутанностью и потерей сознания



Если у кого-либо появились симптомы теплового удара, звоните 9-1-1! Также немедленно переместите человека в более прохладное место.



Некоторые люди подвержены большему риску развития сердечных заболеваний, инсульта и почечной недостаточности при жаре. Это наиболее распространенные проблемы со здоровьем в жаркие дни!

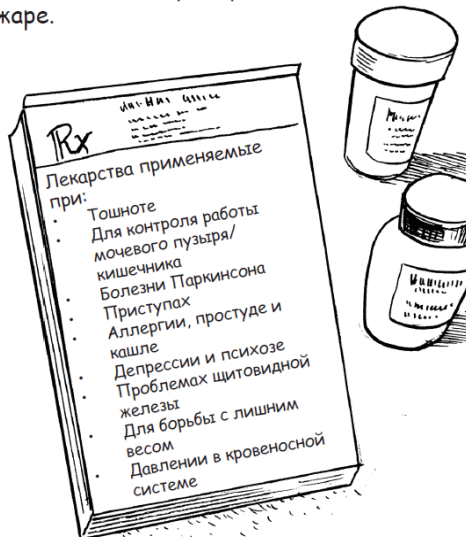


Некоторые проблемы со здоровьем могут усложнить охлаждение организма.

У меня диабет, поэтому я слежу за своим уровнем глюкозы в крови в жаркие дни.



Некоторые медикаменты могут вызвать у вас повышенную чувствительность к жаре.



Поговорите со своим лечащим врачом или медицинским работником о том, могут ли принимаемые вами медикаменты или ваши заболевания служить причиной повышенного риска для здоровья в жару.

Этот препарат может затруднять гидратацию и поддержку здоровой температуры вашего организма.



БЕРЕГИТЕ СЕБЯ ПРИ ЖАРЕ

Свяжитесь с вашими родственниками и соседями, у кого может быть повышенный риск плохой переносимости жары.



Дети также могут получить тепловой удар, поскольку они очень активны и забывают пить воду.



В жаркие дни удерживайте детей от попадания прямых солнечных лучей во время самой жаркой части дня.



НИКОГДА не оставляйте младенцев, маленьких детей или домашних животных в припаркованном автомобиле, даже с открытыми окнами. Ни на минуту! Автомобили могут нагреваться до опасных температур в считанные секунды!



Люди, работающие на открытом воздухе, должны делать частые перерывы для охлаждения.



ЧТО ДЕЛАТЬ ЧТОБЫ ОХЛАДИТЬСЯ

Важно часто пить питьевую воду и другие жидкости. Не ждите, когда вам захочется пить.



Ешьте продукты с большим содержанием воды.



Играйте в фонтанах и у опрыскивателей, ходите в бассейн и пребывайте в тени.



В жаркие дни постарайтесь заходить куда-нибудь, где есть кондиционер.



www.kingcounty.gov/health/BeatTheHeat