

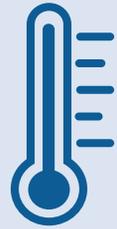
## Экстремальные температуры летом и зимой

**Более подробную  
информацию см. в  
буклетах:**

- Угрозы, характерные для округа Вашингтон

Для получения более подробной информации посетите сайт [Take5toSurvive.com](http://Take5toSurvive.com)

### экстремальные температуры



С каждым годом лето в Портленде и пригородах становится все более жарким. Среднее количество дней с температурой выше 90 по Фаренгейту (32 по Цельсию) выросло с 11 до 22 дней в году. Из-за этого возросли и проблемы, связанные с жарой.

Каждую зиму более тысячи человек по всей стране умирают от холода. Из-за роста числа дорожно-транспортных происшествий, пожаров, падений и сердечных приступов в это время зимние угрозы не стоит игнорировать.

### Жаркая погода

Ощущение жары зависит не только от температуры. Трудно переносимой ее также делает влажность. У Национальной метеорологической службы есть удобный Тепловой индекс, который позволяет понять, как ощущается жара ([www.weather.gov/safety/heat-index](http://www.weather.gov/safety/heat-index)). Перегрев опасен для здоровья. Ниже приводятся некоторые из наиболее распространенных связанных с

перегревом состояний и способы их облегчения до момента оказания медицинской помощи.

#### Как защитить себя в жару

- Двигайтесь медленнее и избегайте слишком большой активности
- Носите светлую, свободную одежду из натуральной воздухопроницаемой ткани.

#### Понимайте последствия

Выясните, что делать, когда Национальная метеорологическая служба предупреждает об экстремальной жаре или холоде.

**Внимание — будьте готовы:** напоминание о высокой вероятности возникновения опасных температур.

**Рекомендации — примите меры:** рекомендации, которые выдаются в течение 12–24 часов с момента регистрации опасных температур.

**Предупреждение — примите меры:** предупреждение, которое выдается в течение 12–24 часов с момента регистрации экстремальных опасных температур.

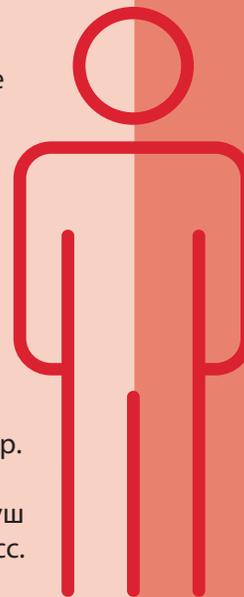
#### Гипертермия

##### Признаки и симптомы

- Слабость или головокружение
- Чрезмерная потливость
- Холодная, бледная, липкая кожа
- Тошнота или рвота
- Быстрый, слабый пульс
- Мышечные спазмы

##### В случае гипертермии:

перейдите в более прохладное место, где работает кондиционер. Пейте воду, если вы в полном сознании. Примите холодный душ или сделайте холодный компресс.



#### Heat stroke

##### Признаки и симптомы

- Пульсирующая головная боль, возможна потеря сознания
- Потоотделение отсутствует
- Температура тела выше 103 по Фаренгейту (39,9 градусов по Цельсию), красная, горячая, сухая кожа
- Тошнота или рвота
- Быстрый, усиленный пульс

**В случае теплового удара: звоните 911.** Примите незамедлительные меры по охлаждению человека, пока не придет помощь.

## Hot weather, continued

- Выполняйте самую тяжелую работу в самые прохладные часы дня.
- Делайте больше перерывов, чем обычно; давайте себе время остыть и попить.
- Пейте воду так часто, чтобы никогда не испытывать жажду.
- Не находитесь слишком долго на солнце. Солнечные ожоги на коже замедляют остывание.

- Избегайте алкогольных напитков и напитков с кофеином. Они выводят воду из организма и не дают организму остыть.

Советы по хранению запасов на случай жары в автомобиле см. в буклете Take 5 «Припасы, необходимые на случай чрезвычайных ситуаций».

## Экстремальный холод

Ощущение холода зависит не только от температуры. Скорость ветра может усилить холод. Национальная метеорологическая служба предоставляет удобную диаграмму ощущаемого холода с учетом ветра. Переохлаждение опасно для здоровья. Ниже приводятся некоторые из наиболее распространенных связанных с переохлаждением состояний и способы их облегчения до момента оказания медицинской помощи.

### Как защитить себя в холод

- Одевайтесь по погоде.
- Не волнуйтесь. Избегайте слишком тяжелой работы на холоде.
- Будьте осторожны при использовании альтернативных источников тепла для обогрева и приготовления пищи. Держите все, что может сгореть, в трех футах (91,4 см) от источника тепла.

Не обогревайте дом с помощью газовой плиты или духовки. Не используйте в помещении грили с древесным углем, газовые грили или примусы. Все они выделяют вредные, не имеющие запаха газы, которые могут быть смертельно опасными.

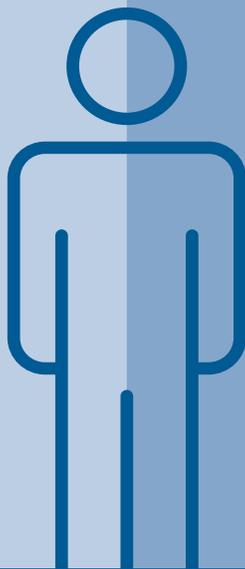
- Перед поездкой проверяйте прогноз погоды и корректируйте ее длительность так, чтобы избежать зимних угроз.
- Для обеспечения безопасности на дороге двигайтесь медленно и увеличивайте дистанцию до движущегося перед вами автомобиля.
- Самое опасное время для вождения — когда температура близка к температуре замерзания воды 32°F (0°C).

Советы по хранению запасов на случай холода в автомобиле см. в буклете Take 5 «Припасы, необходимые на случай чрезвычайных ситуаций».

### Обморожение

#### Признаки и симптомы

- Краснота или боль на каком-либо участке кожи могут быть первыми признаками обморожения
- Белая или серо-желтая кожа
- Необычно плотная или восковая кожа
- Онемение



### Гипотермия

#### Признаки и симптомы

#### Взрослые

- Дрожащие руки, неловкие движения
- Изнеможение, сонливость
- Спутанность сознания, потеря памяти, неразборчивая речь

#### Дети

- Ярко-красная, холодная кожа
- Очень низкая активность

Если температура тела ниже 95 по Фаренгейту (35 по Цельсию), немедленно обратитесь к врачу