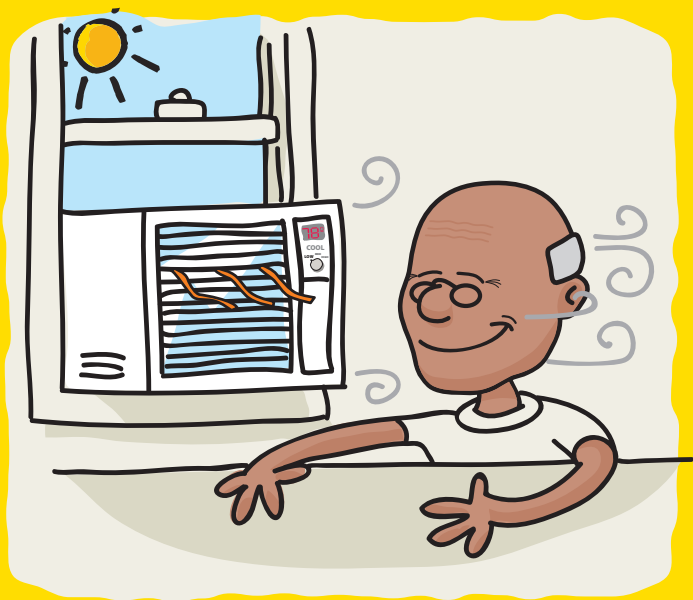


Летняя жара может стать причиной плохого самочувствия



Как сохранить прохладу

Каждое лето жара становится причиной плохого самочувствия многих жителей Нью-Йорка, для некоторых жара может стать причиной обострения хронических заболеваний и даже смерти.

Наибольшему риску подвержены люди не имеющие кондиционера и принадлежащие к одной из перечисленных групп:

- В возрасте 65 лет и старше
- С наличием хронических заболеваний
- С нарушениями психического здоровья
- С ожирением
- Принимающие длительное время определённые лекарственные средства (для получения дополнительной информации проконсультируйтесь со своим врачом)
- Использующие наркотики и злоупотребляющие алкоголем

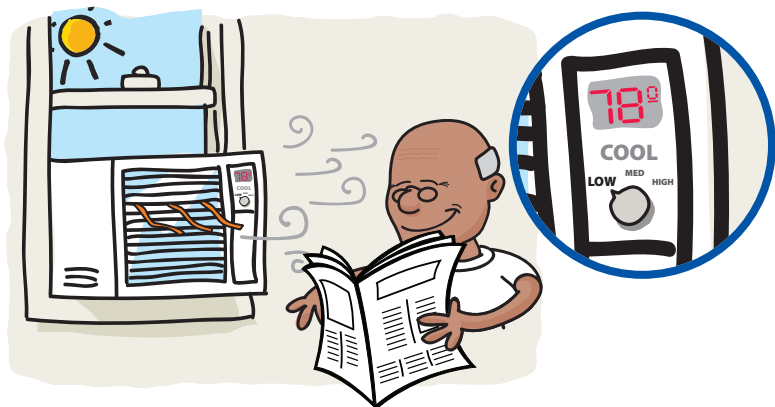
Кондиционер может спасти жизнь

Когда снаружи жара, в помещении может быть еще жарче

- Если вы находитесь дома, пользуйтесь кондиционером. *Использование только вентилятора не принесёт необходимую прохладу в очень жаркую погоду.*
- Если у вас нет кондиционера: *Отправляйтесь в прохладное место, например, в библиотеку, в гости к родственникам или друзьям, имеющим кондиционер, или в Центр охлаждения. Позвоните по телефону 311 и спросите: адрес ближайшего к вам Центра Охлаждения*

В жаркие дни пейте много жидкости даже если вы не испытываете жажды

Вы сможете чувствовать себя уверенно и комфортно, а также сэкономите средства, установив свой кондиционер на 78 ° или в режим легкого охлаждения (Low Cool).



Находясь на улице, позаботьтесь о собственной безопасности

- Носите легкую одежду свободного покроя
- Оставайтесь в тени и избегайте прямых солнечных лучей
- Избегайте интенсивных физических нагрузок

Умейте распознать симптомы перегрева

Незамедлительно наберите 911 или обратитесь в пункт неотложной помощи в случае обнаружения у себя или своих знакомых следующих симптомов теплового удара:

- Горячая, сухая ИЛИ холодная, липкая кожа
- Слабость
- Головокружение
- Тошнота или рвота
- Затрудненное дыхание
- Спутанность сознания, галлюцинации, потеря ориентации



Будьте внимательны к близким!

В очень жаркие дни:

- Проверьте и убедитесь, что ваши родные, друзья и соседи находятся в прохладных и безопасных местах.
- Будьте бдительны в отношении симптомов теплового удара.
- Немедленно звоните 911, если обнаружите симптомы теплового удара.