



# Заходи безпеки у спекотну погоду

**Сильна спека може спричинити захворювання або навіть смерть. Коли температура піднімається до екстремальних значень, зменште ризики, вживаючи таких запобіжних заходів:**

## Запобіжні заходи, які слід вжити під час спеки для зниження небезпеки теплового виснаження та теплового удару

- Не виходьте на вулицю та намагайтеся перебувати у приміщеннях із кондиціонером якомога більше, якщо ви не впевнені, що ваш організм здатний добре витримувати спеку.
- Пийте багато рідини, але уникайте напоїв, які містять алкоголь, кофеїн та багато цукру.
- Їжте частіше, але подбайте про те, щоб їжа була збалансованою та легкою.
- Ніколи не залишайте людей або тварин у припаркованій машині.
- Не одягайте малюків у важкий одяг і не закутуйте їх у теплі ковдри.
- Часто запитуйте про самопочуття людей похилого віку, хворих та людей, котрі можуть потребувати допомоги. Якщо вам може знадобитися допомога, домовтеся з членами сім'ї, друзями чи сусідами, щоб протягом спекотного періоду вони зв'язувалися з вами щонайменше двічі на день.
- Подбайте про те, щоб у домашніх тварин було достатньо води.
- Соляні таблетки слід приймати лише за призначенням лікаря. Якщо ви дотримуетесь дієти з обмеженням солі, проконсультуйтеся з лікарем, перш ніж збільшити вживання солі.
- Якщо вам призначено приймати діуретики, антигістамінні, психотропні або антиспазматичні препарати, проконсультуйтеся з лікарем щодо впливу сонця та спеки.
- Завісьте вікна, в які сонце світить уранці та вдень. Сонцезахисні козирки або жалюзі можуть зменшити проникання тепла в будинок аж на 80 відсотків.

## Якщо ви виходите на вулицю

- Плануйте інтенсивну фізичну діяльність надворі на ранок або на пізній вечір, коли температура знижується; потім поступово тренуйте здатність витримувати спеку.
- Працюючи надворі, часто робіть перерви.
- Виходячи на вулицю, надівайте капелюх із широкими полями, просторий одяг світлого кольору та використовуйте сонцезахисні засоби.
- При перших ознаках теплового удару (запаморочення, нудота, головний біль, м'язові судоми) перейдіть у прохолодніше місце, відпочиньте декілька хвилин і повільно випийте прохолодний напій. Якщо ви не стали почуватися краще, негайно зверніться за медичною допомогою.
- Уникайте сонячних опіків: вони погіршують здатність шкіри самоохолоджуватися. Користуйтеся сонцезахисним лосьйоном з високим фактором SPF (сонцезахисним фактором).
- Уникайте сильних перепадів температури. Прохолодний душ одразу після перебування в спекотних умовах може призвести до гіпотермії, особливо у людей похилого віку та малих дітей.

## Якщо енергопостачання припиниться або немає кондиціонера

- Якщо кондиціонера немає, слід перейти на найнижчий поверх у місце, куди не проникає сонячне світло.
- Проконсультуйтеся з лікарем щодо будь-яких ліків, які ви зберігаєте в холодильнику. (Якщо електрику вимкнуть, більшість ліків можна залишати в закритому холодильнику щонайменше протягом трьох годин).
- Зберігайте декілька пляшок води у морозильній камері; якщо електрику вимкнуть, покладіть їх у холодильник і тримайте дверці зачиненими.



PO Box 47890  
Olympia, WA 98504-  
7890

Веб-сайт:  
[www.doh.wa.gov](http://www.doh.wa.gov)

360-236-4027  
(800) 525-0127

DOH Pub 821-040  
Ukrainian