

# ПОДГОТОВЬТЕСЬ И ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ В ГАРЯЧИЙ СЕЗОН

Тепловые волны длиннее, имеют большую частоту и более опасны для вашего здоровья.

## Кто подвержен наибольшему риску?

- Работники на открытом воздухе
- Люди, которые ведут активный образ жизни на открытом воздухе
- Младенцы и дети, беременные женщины, люди в возрасте
- Люди с хроническими болезнями, такими как астма, заболевания сердца и диабет.
- В зонах с высоким уровнем загрязнения наблюдается повышенная заболеваемость и смертность

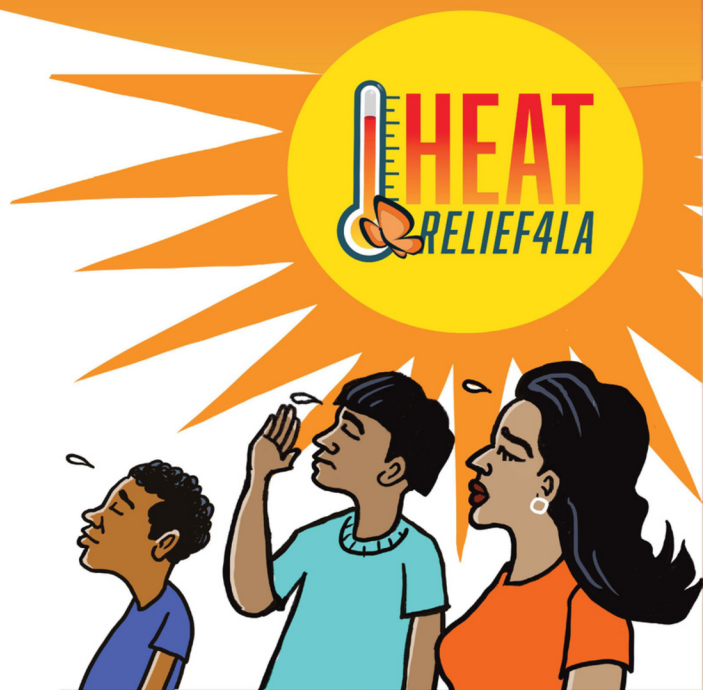
## Что вы можете сделать, чтобы подготовиться к жаре?

### ОСТАВАЙТЕСЬ В ПРОХЛАДЕ И ПЕЙТЕ ВОДУ

- Если вы чувствуете, что вам слишком жарко, пойдите куда-либо в прохладное место и отдохните, например в центр для охлаждения.
- Носите светлую, легкую одежду, которая дышит.
- Принимайте прохладный душ.
- Избегайте прямого солнечного света и ограничьте употребление кофеина.
- Пейте больше воды, чем обычно и носите бутылки для воды, которые можно повторно использовать.

### ПРИСЛУШИВАЙТЕСЬ К СВОЕМУ ТЕЛУ

- **Изучите предупреждающие знаки теплового удара:** обильное потоотделение, липкая кожа, судороги, усталость, головокружение, головная боль, тошнота, спутанность сознания, высокая температура тела (выше 104 F/40 C).
- Если вы ощущаете эти симптомы и подозреваете тепловой удар, **позвоните 911 и немедленной ищите медицинской помощи.**



### ОСТАВАЙТЕСЬ ИНФОРМИРОВАННЫМИ

- Проверьте местные новости и прогноз погоды.
- Готовьтесь, планируйте и практикуйте тепловую безопасность.
- Создайте систему друзей.
- Проверьте пожилых и всех, кто в зоне риска.
- Подпишитесь на оповещения EMD. **NotifyLA.org**
- Сверьтесь с приложением Cool Spots LA или позвоните по телефону 311, чтобы узнать о ресурсах для охлаждения:  
**Climate4LA.org/CoolSpotsLA**
- Посетите наш сайт.  
**Climate4LA.org/Heat**



CLIMATE EMERGENCY  
MOBILIZATION OFFICE  
CHIEF HEAT OFFICER



ОТСКАНИРУЙТЕ ЗДЕСЬ,  
ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ  
БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ