

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

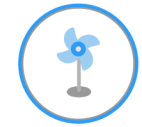


CLIMATE EMERGENCY
MOBILIZATION OFFICE
CHIEF HEAT OFFICER



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 немедленно ищите медицинской помощи.**

ОСТАВАЙТЕСЬ ИНФОРМИРОВАННЫМИ

- Проверяйте местные новости и прогноз погоды.
- Готовьтесь, планируйте и практикуйте тепловую безопасность.
- Создайте систему друзей.
- Проверяйте 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**



ស្វែងរកព័ត៌មានបន្ថែម