

# Реагирование на волну жары

Краткое руководство для пациентов и семей

## Раннее выявление тепловых заболеваний

Распространённые симптомы перегрева:

Усталость

Головокружение

Раздражительность

Головная боль

Потоотделение

Сильная жажда

Плохое самочувствие

Кожа кажется очень горячей

## Когда принимать меры



>25°C/77°F

Группы повышенного риска



>30°C/86°F

Уси

**Группы повышенного риска:** пожилые люди (60+), дети и подростки, беременные, а также люди с хроническими заболеваниями



## План действий во время жары: оставайтесь в безопасности

### Охлаждение

- Закрывайте жалюзи/шторы в самые жаркие часы
- Открывайте окна, когда на улице прохладнее (вечером)
- Используйте **кондиционер** или посещайте более прохладные места (библиотека/торговый центр/охлаждающий центр)
- Принимайте прохладный душ/ванну; спите в самой прохладной комнате

### Снижайте воздействие жары

- Оставайтесь в **помещении** в **самые жаркие часы** и при **высокой влажности** (10:00–16:00)
- Выполняйте дела в более прохладное время; избегайте интенсивной активности
- Носите лёгкую, свободную одежду, головной убор, солнцезащитные очки; повторно наносите солнцезащитный крем (SPF ≥15+)
- Берите с собой воду
- Оставайтесь в тени/используйте зонт

### Поддерживайте водный баланс

- **Пейте жидкости** часто (8–12 стаканов в день)\*
- Употребляйте воду, супы/бульоны, сочные фрукты и овощи
- Избегайте алкоголя и кофеина (могут вызывать обезвоживание)

\*Если вы ограничиваете потребление жидкости, уточните у медицинских специалистов, что безопасно во время жары

### Оставайтесь на связи

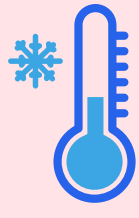
- Ежедневно **связывайтесь** с друзьями/семьёй
- Обращайте внимание на людей, которым требуется дополнительная помощь
- Следите за предупреждениями о жаре и соблюдайте местные рекомендации
- Обращайтесь к врачу/медсестре/фармацевту

## Неотложная медицинская ситуация

**Признаки теплового удара:** очень высокая температура тела, учащённое сердцебиение, изменённое психическое состояние (спутанность сознания, возбуждение, потеря сознания), рвота, судороги



Вызовите 911



Переместитесь в прохладное место



Снимите лишнюю одежду



Охладите кожу



Не оставляйте человека одного



## Люди, более чувствительные к жаре

Примите дополнительные меры предосторожности и проверяйте состояние людей, которые могут сильнее страдать от жары:

- ✓ **Состояние здоровья и подвижность:** тяжёлые психические расстройства; перенесённые тепловые травмы; трудности с передвижением
- ✓ **Жилищные условия и доступ:** отсутствие жилья; проживание в одиночестве; плохая вентиляция; отсутствие кондиционера; ограниченный доступ к воде/прохладным местам
- ✓ **Лекарства и вещества:** алкоголь; стимулирующие вещества; некоторые лекарства\* могут повышать риск перегрева (антипсихотики, антихолинергические средства, диуретики, литий)

\*Если вы ограничиваете потребление жидкости, уточните у медицинских специалистов, что безопасно во время жары



Сканируйте здесь  
Больше ресурсов