



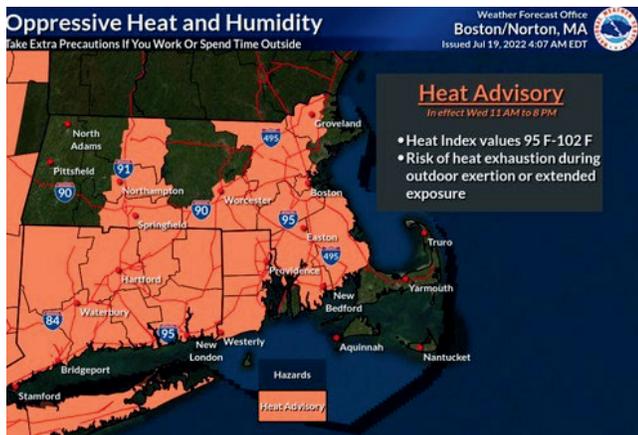
Будьте ГОТОВЫ к

# ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ ЖАРЕ

В городе более высокая температура воздуха держится дольше, чем в окрестностях, так как здания, дорожное покрытие и другие объекты инфраструктуры задерживают тепло, что создает опасные условия для жителей.

Знаете ли вы?

Ежегодно в США от сильной жары погибает около **1220 человек**.\*



Период аномальной жары — это период, когда температура воздуха не опускается ниже 90 °F в течение трех или более дней подряд. С 1980-х годов среднее количество периодов сильной жары в 50 крупных городах США удвоилось, а продолжительность таких периодов увеличилась примерно на 30 дней.†

Смерти и болезни, связанные с высокой температурой воздуха, можно предотвратить. Узнайте, как защитить себя и своих близких.

## ПЕРЕД ПЕРИОДОМ ЖАРЫ



Не позволяйте жаре отправить вас на больничную койку.

### Подготовка к жаркой погоде:

- Запаситесь достаточным количеством питьевой воды.
- Узнайте, где находятся ближайшие **центры охлаждения**.
- Установите **кондиционеры** и используйте потолочные или напольные вентиляторы.

### Подготовка к отключению электроэнергии:

- Держите **устройства заряженными** и предусмотрите возможность резервного питания.
- Выбирайте блюда, для приготовления которых не требуется духовка или плита.
- Используйте **пассивное охлаждение** в жилище: Закройте окна с помощью штор, полотенца или картонных отражателей, покрытых алюминиевой фольгой, чтобы затенить помещение.

\* Центр по контролю и профилактике заболеваний (Center for Disease Control and Prevention, CDC) — экстремальная жара † США. Программа исследований глобальных изменений, Пятая национальная оценка климата (Вверху) Изображение предоставлено Национальной метеорологической службой. Рекомендации для периодов сильной жары в связи с повышенными температурами в Бостоне и окрестностях.

## В ПЕРИОД ЖАРЫ

Экстремальная жара может по-разному на вас повлиять. Избегайте длительного пребывания на жаре и изучите признаки теплового удара.

- Пейте достаточное количество воды.
- Носите свободную, легкую одежду.
- Ограничьте пребывание на открытом воздухе.
- Принимайте прохладный душ или ванну.
- Пользуйтесь солнцезащитным кремом.
- Старайтесь меньше использовать плиту и духовку.
- Не оставляйте детей или домашних животных в автомобилях. Даже при приоткрытых окнах температура внутри может повыситься почти на 20 °F в течение 10 минут.
- После отключения электроэнергии выбросьте все скоропортящиеся продукты, которые находились при температуре выше 40 °F в течение 4 часов или более.

### Тепловой удар

- Спутанность сознания
- Потеря сознания
- Горячая, покрасневшая, сухая или влажная кожа
- Быстрый, сильный пульс

1. Немедленно позвоните в службу **911**
2. Приложите к пострадавшему прохладные влажные салфетки
3. Не давайте жидкость



### Тепловое истощение

- Чрезмерное потоотделение
- Слабость/головокружение
- Быстрый, слабый пульс
- Мышечные спазмы
- Сильная жажда

1. Переместите пострадавшего в прохладное место
2. Ослабьте одежду
3. Давайте воду небольшими порциями



Узнайте о том, как избежать перегрева, на сайте [Boston.gov/heat](https://www.boston.gov/heat)

ОБЩЕСТВЕННЫЕ  
БАССЕЙНЫ

ПЛОЩАДКИ С  
ФОНТАНАМИ

ЦЕНТРЫ  
ОХЛАЖДЕНИЯ В  
БОСТОНСКИХ  
МОЛОДЕЖНЫХ И  
СЕМЕЙНЫХ ЦЕНТРАХ  
(BOSTON CENTERS FOR  
YOUTH & FAMILIES, BCYF)

ТЕНТЫ С  
РАСПЫЛЕНИЕМ  
ВОДЫ

БАШНИ ДЛЯ  
РАСПЫЛЕНИЯ  
ВОДЫ



**В** Позвоните по номеру **3-1-1**  
Городские услуги



Позвоните по номеру **2-1-1**  
Государственные услуги



Позвоните / отправьте сообщение на номер **9-8-8**  
Эмоциональная поддержка

