

Залишайтеся в безпеці : Хвороби пов'язані з тепловою дією

Знайте симптоми

Тепловий висип: червоний або рожевий висип, який зазвичай з'являється в місцях, де накопичується піт.

Теплове виснаження: сильне потовиділення, слабкість, запаморочення, нудота, блювота й непритомність.

Теплові судоми: болісні скорочення м'язів унаслідок зневоднення й нестачі поживних речовин через надмірне потовиділення.

Тепловий удар: головний біль, запаморочення, сплутаність свідомості та непритомність; шкіра може бути гарячою і сухою або вологою. Це екстрений стан, зверніться за невідкладною медичною допомогою і **негайно** охолодіть людину.

Будьте готові

Не допускайте зневоднення: пийте достатню кількість прохолодних рідин. Вода є найкращим варіантом

Залишайтеся в прохолоді: одягайтеся у світлий, вільний одяг, носіть головний убір і наносьте сонцезахисний крем.

Залишайтеся в приміщенні: проводьте найспекотніші години доби (зазвичай від полудня до 14:00) у будинках із кондиціонерами або громадських будівлях (наприклад, у торговому центрі, бібліотеці або центрі охолодження).



Проконсультуйтеся з лікарем або зателефонуйте Health811 (TTY: 1-877-797-0007), якщо у вас виникнуть такі симптоми.

У разі екстреного стану (наприклад, втрати свідомості) негайно телефонуйте до служб екстреного реагування.

Підтримуйте комфорт в оселі: відчиняйте вікна на ніч, щоб створити наскрізний потік повітря. Удень закривайте козирки, штори або жалюзі, щоб знизити температуру в приміщенні.

Слідкуйте за друзями, родиною та сусідами: контролюйте їх щодня, особливо якщо вони перебувають у групі підвищеного ризику або не мають доступу до працюючого кондиціонера.