

Будьте готові: Екстремальна спека



Передбачається, що зміна клімату призведе до збільшення частоти, інтенсивності й тривалості теплових хвиль.

Поради щодо безпеки:

Екстремальна спека може призвести до теплового висипу, теплових судом, теплового виснаження та теплового удару.

Не допускайте зневоднення:

- Пийте воду кожні 15—20 хвилин, навіть якщо ви не відчуваєте спрагу. Напої, що містять алкоголь і кофеїн, можуть спричинити зневоднення, тому їх не рекомендується вживати.
- Стежте за тим, щоб інші (у тому числі домашні улюбленці та інші тварини) також пили достатню кількість прохолодних рідин.

Залишайтеся в прохолоді:

- Залишайтеся в приміщенні, щоб обмежити вплив сонця. Проводьте найспекотніші години доби в громадських будівлях із кондиціонуванням повітря (наприклад, у торговому центрі, бібліотеці, центрі охолодження).
- Вдягайтеся у світлий, вільний одяг.
- Часто приймайте прохолодний душ або ванну. Якщо ви не можете часто приймати душ чи ванну, часто обтирайтеся прохолодними вологими рушниками.
- Залишайтеся на нижніх поверхах, якщо немає кондиціонера повітря, за можливості користуйтеся вентиляторами.

Якщо ви надворі:

- Заплануйте свою діяльність надворі на більш прохолодні години доби.
- Ніколи не залишайте людину або тварину в припаркованому автомобілі або під прямими сонячними променями.
- Носіть головний убір, щоб захистити обличчя, окуляри для захисту очей від ультрафіолету та наносьте сонцезахисний крем (із фактором захисту SPF 30 або вище), щоб запобігти раку шкіри.

Як підготуватися:

Захистіть свій будинок від спеки



Закривайте вікна, на які потрапляє ранкове або післяобіднє сонце, шторами, жалюзі або козирками. За можливості відчиняйте вікна на ніч і створюйте наскрізний потік повітря.

Залишайтеся в курсі подій



Перевіряйте прогнози погоди перед тим, як виходити на вулицю в спекотні дні, щоб дізнатися температуру, індекс Humidex, УФ-індекс та якість повітря.

Підготуйте набір для надзвичайних ситуацій



Додайте до свого набору для надзвичайних ситуацій більше води та сезонні речі, як-от сонцезахисний крем і сонцезахисні окуляри (з повним захистом від УФ-А й УФ-В) або розпилювачі у флаконах.

Слідкуйте за вразливими людьми



Слідкуйте за літніми членами родини, сусідами та друзями, особливо якщо вони хворі або мають інвалідність. За можливості купуйте їм необхідне, стежте, щоб вони були в прохолоді й вживали достатньо рідини.

Знайдіть центри охолодження



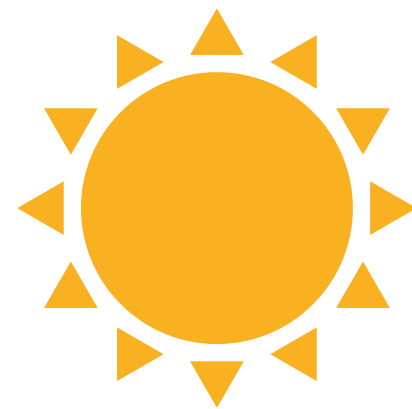
Деякі муніципалітети створюють центри охолодження під час екстремальної спеки. Знайте, коли йти, особливо якщо у вас немає доступу до кондиціонера повітря, будьте готові переміститися в разі потреби.

Якщо ви відчуваєте запаморочення чи слабкість або перегрілися:

- перейдіть у прохолодне місце;
- посидьте або полежіть, щоб відпочити;
- випийте води.

Якщо вам невдовзі не стане краще, негайно зверніться по допомогу.

Будьте готові: Екстремальна спека



Безпека надворі:

- Вдягайтеся у світлий, вільний одяг. Наносьте сонцезахисний крем, носіть сонцезахисні окуляри та головний убір, що захищає обличчя.
- Часто пийте воду (кожні 15—20 хвилин). Уникайте алкоголю / кофеїну.
- Ніколи не залишайте людину або тварину в припаркованому автомобілі або під прямими сонячними променями.

Безпека в приміщенні:

- Часто приймайте прохолодний душ або ванну, підставляйте зап'ястки під холодну воду.
- Передбачте кілька способів охолодження на випадок відключення електроенергії.
- Залишайтеся на нижніх поверхах, за можливості користуйтеся кондиціонером повітря.
- Використовуйте вентилятори й пакети з льодом, які допоможуть спати комфортно.

Залишайтеся в прохолоді:

- Стежте за місцевою погодою і прогнозами онлайн.
- Проводьте найспекотніші години доби в громадських будівлях із кондиціонуванням повітря (наприклад, у торговому центрі, бібліотеці, центрі охолодження).
- Знайте симптоми хвороб, пов'язаних із тепловою дією. Якщо ви відчуваєте запаморочення чи слабкість або перегрілися: посидьте / полежіть у прохолодному місці, випийте води, вмийте обличчя прохолодною водою. Якщо вам невдовзі не стане краще, зверніться по допомогу.

Будьте готові: Зимові бурі

Унаслідок зимових бур у Канаді гине більше людей, ніж від торнадо, гроз, блискавок, повеней та ураганів разом узятих.

Через сильні снігопади та ожеледицю дороги можуть стати підступними, також можуть виникати перебої в електропостачанні.



Поради щодо безпеки:

- Відмовтеся від необов'язкових поїздок.
- Вдягайте кілька шарів легкого одягу, рукавиці та головний убір. Носіть водонепроникне, термоізольоване взуття, щоб ноги не промокали й були в теплі, а також щоб не ковзати на льоду та снігу.
- Регулярно перевіряйте, чи немає обморожень — оніміння або білих ділянок на обличчі й тілі (особливо на вухах, носі, щоках, руках і ногах).
- Під час прибирання снігу не перевтомлюйтеся, робіть часті перерви. Щоб розтопити лід і поліпшити зчеплення на узбіччях і проїзних частинах, використовуйте кам'яну сіль і пісок.
- Заведіть домашніх улюбленців у приміщення, а свійських тварин переведіть у захищені місця, де є незамерзла питна вода.
- У сільських районах: натягніть рятувальну мотузку між вашим будинком і всіма господарськими будівлями, до яких вам може буде потрібно дістатися під час бурі. Установіть снігозахисні огорожі, щоб зменшити снігові замети на дорогах і стежках.

Як підготуватися:

Підготуйте свою оселю до зими



Утепліть стіни та горища: зашпаклюйте або ущільніть двері та вікна: установіть зимові віконні рами або закрийте вікна пластиком. Щорічно проводьте чистку та перевірку опалювального обладнання та димоходів.

Зробіть свій набір відповідним до сезону



Додайте більше ковдр і теплий одяг до своїх наборів для підготовки до надзвичайних ситуацій (удом та в машині). Передбачте кілька способів залишатися в теплі на випадок відключення електроенергії.

Слідкуйте за вразливими людьми

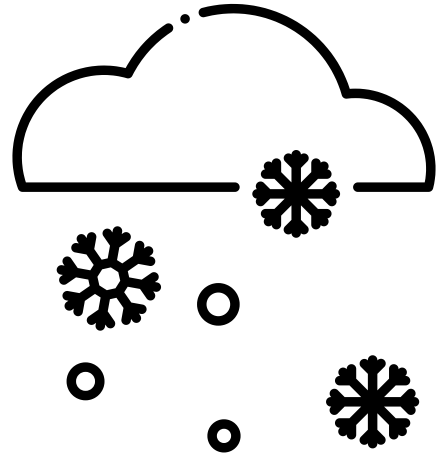


Слідкуйте за літніми членами родини, сусідами та друзями, особливо якщо вони хворі або мають інвалідність. За можливості купуйте їм необхідне, стежте, щоб вони були в прохолоді й вживали достатньо рідини.

Залишайтеся в курсі подій:

- Стежте за місцевою погодою і прогнозами онлайн.
- Стежте за Ontario 511, щоб дізнаватися про умови на дорогах та отримувати інформацію для водіїв.
- За інформацією про скасовані заняття та автобуси звертайтеся до місцевої шкільної ради.
- Дізнайтеся у своєму муніципалітеті про послуги з прибирання снігу та спеціальні правила, що діють під час надзвичайних ситуацій, пов'язаних зі снігом.

Будьте готові: Зимові бурі



Безпека надворі:

- Носіть одяг відповідно до погоди (кілька шарів, головні убори, рукавички, черевики)
- Робіть перерви в приміщенні, щоб зігрітися
- Регулярно перевіряйте, чи немає обморожень

Підготуйте набір на випадок надзвичайних ситуацій для зими:

- Додайте більше ковдр, теплий одяг та аксесуари до своїх наборів, які ви тримаєте вдома та в машині.
- Додайте кілька джерел тепла на випадок відключення електроенергії.
- Тримайте електронні пристрої повністю зарядженими.
- Покладіть батарейки для ліхтариків у всіх основних кімнатах будинку.

Залишайтеся в курсі подій:

- Стежте за місцевою погодою і прогнозом онлайн.
- Стежте за Ontario 511, щоб дізнаватися про умови на дорогах та отримувати інформацію для водіїв. Відмовтеся від необов'язкових поїздок.
- Дізнайтеся в місцевому муніципалітеті про послуги з прибирання снігу та пункти обігріву.