



Чтобы не перегреться, проводите время в помещениях с кондиционированием воздуха, находитесь в тени, принимайте душ и используйте вентиляцию.



Научитесь распознавать признаки теплового удара: сильное потоотделение, холодная и липкая кожа, головокружение, тошнота, боль в мышцах.



Пейте достаточно воды. Не ешьте тяжелую или горячую пищу.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

- Сильная жара опасна для всех. Проблемы со здоровьем могут появиться даже за один жаркий день, но наиболее опасна жара, которая держится несколько дней подряд.
- В некоторых частях города жарче из-за расположения на возвышенности, недостаточной тени от деревьев и конструкций, сохраняющих тепло, например, зданий и дорог.
- Сильная жара и длительное пребывание на солнце могут быть опасны и приводить к обезвоживанию и солнечным ожогам. При солнечных ожогах температура тела растет, что затрудняет охлаждение.
- В жаркие дни организм теряет много воды. Чтобы избежать обезвоживания, приходится пить больше обычного.
- Жара по-разному действует на людей. Жара опаснее для людей старше 65 лет, людей с хроническими заболеваниями или инвалидностью, людей, работающих на улице, бездомных, людей, которые живут в местности с недостаточным количеством деревьев, и для тех, кто злоупотребляет различными веществами.

РЕСУРСЫ

- 1 Находитесь в прохладных местах. Найдите общественные центры отдыха в жаркую погоду, общественные бассейны, парки, пляжи и здания Бостонской публичной библиотеки.
- 2 Получайте оповещения от службы AlertBoston по СМС, электронной почте или телефону.
- 3 В некоторых обстоятельствах коммунальные услуги нельзя отключать за неуплату.

Подробнее об этих ресурсах можно узнать по телефону 3-1-1 или на сайте boston.gov/heat