Департамент здравоохранения Филадельфии (Philadelphia Department of Public Health – PDPH)

Бюллетень здоровья

Советы и новости о здоровье для населения

ЛЕТО 2013

В этом выпуске:

- *Безопасность в условиях урагана: как оставаться в безопасности после наводнения*
- *Оставайтесь в прохладе в жару*
- *Вызванные жарой заболевания*
- *Лето — это сезон комаров и клещей*

Безопасность в условиях урагана:
как оставаться в безопасности после наводнения

Сезон урагана длится с 1-го июня по 30-е ноября. Ураган может создавать опасные ситуации в разных формах, включая штормовые приливы, ливень, внутриматериковое наводнение, сильный ветер, торнадо и сильное обратное течение. В прошлом году в нашем регионе после урагана «Сэнди» произошло наводнение.

Следуйте этим рекомендациям, которые помогут вам и вашей семье оставаться в безопасности во время наводнения и в период восстановления после него.

Держитесь подальше от воды!

- **Не водите машину и не ходите в паводковой воде!** Она может оказаться глубже, чем вам кажется, и вы можете застрять.
- **Течение паводковых вод очень быстрое!** Оно может унести вниз по течению даже самых опытных пловцов.
- **Паводковые воды ЗАГРЯЗНЕННЫЕ!** Вас могут поранить осколки или обломки, плавающие в воде. В ней также может содержаться небольшое количество химикатов или канализационных вод, которые могут привести к различным заболеваниям.

Для получения дополнительной информации о том, как вернуться в свой дом с соблюдением всех правил безопасности после наводнения, посетите http://emergency.CDC.gov/disasters/floods

Соблюдайте правила безопасности!

- **Храните Медицинскую информационную карточку в кошельке или кармане.** В Медицинской информационной карточке содержится важная медицинская информация, данные о препаратах, контактная информация лиц в чрезвычайных ситуациях и информация о любых особых потребностях или особых запасах материалов.
- Чтобы загрузить копию карточки, введите следующий веб-адрес в адресную строку своего браузера: http://www.phila.gov/health/pdfs/Web-Health%20InfoCard.pdf
- **Мойте руки!** Вы можете заболеть, если будете есть, пить или курить после контакта с водой или предметами, затронутыми наводнением.
- **Защитите себя!** Носите водонепроницаемые перчатки, сапоги и прочую защитную одежду во время уборки после наводнения. Эти предметы и одежду необходимо выбрасывать или стирать каждый день после окончания мероприятий по уборке.
- **Обратитесь к своему врачу,** если во время наводнения вы пострадали от пореза каким-либо предметом. Спросите у своего врача, следует ли вам сделать прививку от столбняка.
- **Обратитесь к своему врачу,** если у вас или члена вашей семьи наблюдаются следующие симптомы:
  - **Жар выше 37,8 градусов С°**
  - **Рвота**
  - **Диарея**
  - **Сильные колики в животе**

Читайте Бюллетень здоровья

Архив «Бюллетеня здоровья»: http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html

Контактное лицо: Мариалиса Рамирес (Marialisa Ramirez)
Телефон: 215-685-6496
Адрес электронной почты: HealthBulletin@phila.gov

Оставайтесь в прохладе в жару

Вызванные жарой заболевания, такие как тепловое истощение и тепловой удар, являются серьезными и могут представлять угрозу для жизни. Пожилые люди и люди с проблемами здоровья находятся в группе наибольшего риска развития заболеваний, вызванных жарой.

Вы можете предотвратить вызванные жарой заболевания. Если у вас есть пожилой друг, сосед, член семьи или жилец, заходите к ним проведать их этим летом! Удостоверьтесь, что они пьют достаточно воды, находятся в прохладе и комфорте, и напомните им:

Пейте много жидкости.

- Пейте воду в течение всего дня.
- Избегайте кофеиносодержащих напитков, таких как газированные напитки и чай, а также алкоголь (они могут вызвать обезвоживание).

Оставайтесь в прохладе, когда вы вне дома.

- Избегайте пребывания вне дома в самое жаркое время дня (10 часов утра – 2 часа дня).
- Отдыхайте в тени и пользуйтесь солнцезащитным кремом, носите легкую одежду, шляпы и солнцезащитные очки для поддержания прохлады.

Оставайтесь в прохладе дома.

- Используйте вентилятор при открытых дверях или кондиционер.
- Посещайте такие места, как библиотеки, торговые центры, кинотеатры или центры для пожилых людей, где установлены кондиционеры.

Обращайте внимание на других.

- Заходите проведать своих соседей и людей, у которых, как вам известно, есть проблемы со здоровьем.
- Никогда не оставляйте пожилых людей, детей или домашних животных одних в машине.

Чтобы обратиться за помощью в жару или найти прохладное место, звоните на горячую линию Корпорации Филадельфии для пожилых по телефону 215-765-9040.

Если вы принимаете лекарства по каким-нибудь причинам, может возникнуть серьезная угроза возникновения проблем, вызванных жарой. Обязательно проконсультируйтесь у своего доктора и тщательно избегайте ситуаций, где вы можете перегреться.

Сильная жара может стать причиной **заболеваний**. Признаки вызванных жарой заболеваний включают в себя:

- Усиленное потоотделение
- Тошноту (расстройство желудка)
- Чувство усталости
- Головокружение или чувство дурноты
- Ощущение сильной слабости

Если у вас есть какие-либо из этих признаков, перейдите в прохладное место и выпейте что-нибудь. Может также помочь использование вентилятора и наложение мокрого полотенца на кожу. Если вы чувствуете себя хуже, обращайтесь за медицинской помощью.

Лето — сезон комаров и клещей: избегайте укусов насекомых, чтобы избежать инфекций

Укусы комаров и клещей могут вызвать заболевания. Эти насекомые могут распространять такие болезни, как вирус **Западного Нила** и **болезнь Лайма.**

Советы:

- Не выходите из помещения на рассвете и в сумерках. В это время комары наиболее активны.
- Не впускайте комаров внутрь помещения, установив плотно пригнанные сетки как на окна, так и двери.
- Осушите стоячую воду возле вашего дома, косите траву и убирайте мусор вокруг дома.
- Если вы находитесь в зоне с высокой травой или в лесу, где могут быть комары:
  - ◊ Нанесите спрей от насекомых, содержащий один из следующих компонентов:
    - ⇒ **ДЭТА**, **пикаридин**, **масло лимонного эвкалипта** или **PMD**
  - ◊ Носите одежду с длинными рукавами и брюки для защиты кожи.
  - ◊ Проверяйте, нет ли на вас клещей, и принимайте душ после пребывания на природе.

Дополнительные советы можно найти, посетив страницу: www.phila.gov/health.