Департамент охорони здоров'я міста Філадельфії

Бюлетень здоров'я

Департамент охорони здоров'я міста Філадельфії

ЛІТО-2013

У цьому номері:

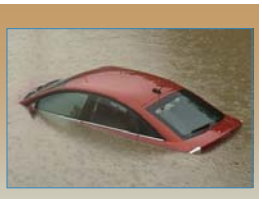
- *Як захистити себе під час урагану: підтримання безпеки після повені*
- *Забезпечуйте прохолодний стан тіла у спеку*
- *Теплове ураження*
- *Літо – це сезон комарів і кліщів*

Як захистити себе під час урагану:
підтримання безпеки після повені

Сезон ураганів триває з 1 червня до 30 листопада. Небезпека, пов'язана з ураганом, проявляється в багатьох формах. Серед них – штормові приливи, зливові дощі, повені на суходолі, сильні вітри, торнадо і сильна зворотна течія. Минулого року наш регіон зазнав повені після урагану Сенді.

Дотримуйтесь цих порад, аби допомогти собі та своїй родині залишатися в безпеці під час повені та під час очищення після повені.

Тримайтеся подалі від води!



- **Не заїжджайте автом і не заходьте в паводкові води!** Вони можуть бути глибшими, ніж ви собі уявляєте, і ви можете потрапити у скрутне становище.
- **Паводкова вода дуже рухлива!** Течія може вмить знести навіть людину, яка добре плаває.
- **Паводкова вода НЕ є чистою!** Ви можете поранитися або отримати травму від різних уламків, що плавають у воді. Там також може бути невелика кількість хімічних речовин або стічних вод, від яких ви можете захворіти.

Щоб отримати додаткову інформацію про безпечне повернення до свого будинку після повені, завітайте на веб-сторінку http://emergency.CDC.gov/disasters/floods

Бережіть себе!

- **Зберігайте Медичну інформаційну картку в гаманці або кишені.** Медична інформаційна картка допоможе вам відстежувати важливу інформацію про ваше здоров'я, ліки, інформацію для термінового зв'язку, будь-які особливі потреби і спеціальні матеріали.
- Щоб завантажити цю картку, введіть таку адресу у ваш інтернет-браузер: http://www.phila.gov/health/pdfs/Web-Health%20InfoCard.pdf
- **Мийте руки!** Ви можете захворіти, якщо будете їсти, пити або курити після того, як ви торкалися води або речей, які були зіпсовані в результаті повені.
- **Захищайте себе!** Вдягайте непромокальні рукавички, чоботи або носіть інший захисний одяг під час очищення від повені. Цей одяг потрібно викидати геть або прати щодня по завершенню очищення від повені.
- **Зателефонуйте своєму лікареві,** якщо ви порізалися або поранилися уламками, що плавають у паводкових водах, і попросіть, аби вам зробили щеплення від правця.
- **Зателефонуйте своєму лікареві,** якщо ви або член вашої родини має будь-які з перелічених нижче симптомів:
  - **Температура понад 100 градусів (за Фаренгейтом)**
  - **Блювота**
  - **Пронос**
  - **Важкі спазми шлунка**

Читайте «Бюлетень здоров'я»

Архів «Бюлетеня здоров'я»: http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html

Контактна особа: Маріаліса Рамірес
Телефон: 215-685-6496
Ел. пошта: HealthBulletin@phila.gov

Забезпечуйте прохолодний стан тіла у спеку

Теплові хвороби, такі як теплове виснаження і тепловий удар, є серйозними і можуть бути небезпечними для життя. Літні люди і люди з проблемами зі здоров'ям мають найбільший ризик захворюваності тепловими хворобами.

Ви можете запобігти тепловим хворобам. Якщо у вас є літній друг, сусід, член сім'ї або мешканець, навідайтесь до них цього літа! Переконайтеся, що вони забезпечені питною водою, помешкання прохолодне та комфортне, і нагадайте їм про таке:

Пийте багато рідини.

- Пийте воду протягом усього дня.
- Уникайте напоїв з кофеїном, таких як газовані напої та чай, а також алкоголю (вони можуть зневоднити вас).

Перебуваючи надворі, підтримуйте тіло у прохолодному стані.

- Уникайте перебування надворі у найспекотнішу пору доби (10.00 – 14.00).
- Намагайтесь відпочивати у тіні та застосовуйте сонцезахисні засоби, носіть легкий одяг, головні убори та сонцезахисні окуляри, щоб забезпечувати прохолодний стан.

Перебуваючи всередині приміщень, підтримуйте тіло прохолодному стані.

- Застосовуйте вентилятор з відчиненими вікнами або кондиціонер.
- Відвідуйте такі місця, як бібліотека, торговельні центри, кінотеатри або будинки для літніх людей, які обладнані засобами кондиціонування повітря.

Спостерігайте за іншими.

- Навідуйтесь до своїх сусідів і знайомих, які мають проблеми із здоров'ям.
- Не залишайте старших людей, дітей або домашніх тварин самих у машині.

Щоб отримати допомогу в спекотний період або знайти прохолодне місце, зверніться до центру допомоги Філадельфійської корпорації догляду та підтримки літніх людей (Philadelphia Corporation for Aging) за телефоном 215-765-9040.

Якщо ви приймаєте будь-які ліки, то у вас може бути високий ступінь ризику захворювання через проблеми, пов'язані зі спекою. Обов'язково запитайте про це свого лікаря та будьте пильними, щоб уникнути ситуацій, де можна перегрітися.

Надмірна спека може спричинити **теплове ураження**.
Ознаки теплового ураження:

- Надмірна пітливість
- Нудота (розлад шлунка)
- Відчуття втоми
- Запаморочення або головокружіння
- Відчуття надмірної слабкості

Якщо у вас спостерігаються будь-які з цих ознак, підійдіть до прохолодного місця та випийте що-небудь. Також може допомогти застосування вентилятора та накладення вологих рушників на шкіру. Якщо вам стає гірше, зверніться по медичну допомогу.

Літо – сезон комарів і кліщів: уникайте укусів комах, щоб уникнути інфікування

Укуси комарів і кліщів можуть спричинити захворювання. Ці комахи можуть поширювати такі хвороби, як **вірус Західного Нілу та хвороба Лайма.**

Короткі поради:

- Залишайтесь у закритому приміщенні на світанку та в сутінках, коли комарі найбільш активні
- Тримайте комарів зовні з допомогою щільно закріплених захисних сіток на вікнах і дверях
- Позбавляйтеся стоячої води, косіть траву і згрібайте опале листя навкруги вашого будинку
- Якщо ви перебуваєте поза домом у місцях з високою травою або в лісі, де багато комарів:
  - ◊ Побризкайтесь спреєм від комах, до складу якого входить:
    - ⇒ **DEET**, **пікарідин**, **олія евкаліпта лимонного** або **PMD**
  - ◊ Носіть одяг з довгими рукавами та штанинами, щоб закривали шкіру
  - ◊ Перевірте шкіру на наявність кліщів і прийміть душ після перебування надворі

Щоб отримати більше порад, відвідайте: www.phila.gov/health.