

# НЕ ПЕРЕГРЕВАЙСЯ, ФИЛАДЕЛЬФИЯ!

Информация для людей, которые работают на улице



Запомните признаки перегрева на солнце: обильное потоотделение, головокружение, тошнота, ломота в мышцах.



Не допускайте обезвоживания, пейте достаточно жидкости весь день и накануне.



Избегайте перегрева: периодически отдыхайте в кондиционируемых помещениях или тени.

## Знаете ли вы?

- И один жаркий день может привести к проблемам со здоровьем, но наибольшему риску подвергает череда жарких дней.
- Лучше избегать физических нагрузок в самое жаркое время дня, примерно с 10:00 до 14:00. Если вам приходится работать на улице в жаркую погоду, постарайтесь работать в тени и использовать зонтик или тент.
- Солнечные ожоги могут повысить температуру тела и затруднить его охлаждение. Пользуйтесь солнцезащитными средствами и не забывайте наносить их повторно в соответствии с инструкциями на упаковке.
- В жаркие дни организм может терять много жидкости. Чтобы избежать обезвоживания, может потребоваться пить больше воды, чем обычно. Пейте много жидкости накануне жаркого дня и в жару, даже если не испытываете жажды. Лучше всего пить воду, натуральные соки и энергетические напитки. Старайтесь избегать напитков с высоким содержанием сахара и кофеина.

## Информационные источники

Скачайте приложение OSHA-NIOSH Heat Safety Tool

Планируйте заранее и получайте БЕСПЛАТНО предупреждения об аномальной жаре и прогнозы погоды от @PhilaOEM прямо на свой телефон. Чтобы подписаться, отправьте сообщение READYPHILA на тел. 888-777.

Горячая линия Филадельфийской корпорации по вопросам пожилых людей (PCA) на случай аномальной жары: 215-765-9040  
Советы квалифицированных медсестер и информационные источники по защите от аномальной жары.

Чтобы найти дополнительные информационные источники о безопасном поведении в условиях аномальной жары или ближайший центр охлаждения, звоните по тел. 3-1-1 или посетите [bit.ly/PhillyHeatEmergency](http://bit.ly/PhillyHeatEmergency)