**Экстремальная жара**

В Массачусетсе растет число летних дней с температурой выше 90 F. Это приводит к росту случаев недомоганий, связанных с жарой, и может влиять на хронические состояния здоровья, такие как заболевания органов дыхания, сердечно-сосудистой системы и почек.

При жаре и влажности телу может быть жарко, и оно может больше потеть. Это может приводить к обезвоживанию, мышечным судорогам и усталости. Другие риски для здоровья включают тепловое истощение и тепловой удар, симптомы которых варьируются от дискомфорта и нехватки энергии до головокружения и обморока.

**Кто подвержен более высокому риску?**

Некоторые люди могут подвергаться более высокому риску в периоды экстремальной жары из-за места проживания, возможности доступа к официальной государственной информации, доступности ресурсов для подготовки и реагирования, а также возможных проблем со здоровьем, которые у них уже есть. К этим людям относятся:

* Дети до 5 лет и лица старше 65 лет
* Беременные женщины
* Люди, работающие или тренирующиеся на улице
* Темнокожие люди и представители расовых меньшинств из-за систематического расизма
* Лица, не говорящие или плохо говорящие по-английски, которые могут не получать экстренные сообщения на своем родном языке
* Одинокие люди
* Лица, не имеющие кондиционера
* Лица с такими медицинскими состояниями, как диабет, сердечно-сосудистые заболевания, заболевания почек и психические заболевания
* Лица с ограниченной трудоспособностью

**Что мы можем сделать?**

* Оставайтесь в помещении и не находитесь на открытом солнце.
* Поддерживайте водный баланс: пейте больше жидкостей (воды или напитков, возмещающих потерю электролитов), чем обычно, даже если не чувствуете жажду. Избегайте напитков, содержащих алкоголь, кофеин и сахар.
* На улице носите легкую, свободную одежду светлых цветов.
* Закрывайте окна, в которые солнце светит утром или днем, шторами, занавесками или покрывалом.
* Позвоните по номеру 2-1-1, чтобы найти центры охлаждения поблизости. К таким центрам могут относиться местная библиотека, общественный центр или другое государственное здание.
* Подпишитесь на уведомления о погоде и создайте план на случай экстремальной жары, [подобный этому](https://www.mass.gov/info-details/make-a-family-emergency-plan).
* Спросите у врача, как дозировать и принимать лекарства, когда очень жарко.
* Организуйте проверки благополучия, например попросите друзей, соседей или родных звонить или навещать вас несколько раз в день.
* Запланируйте действия на случай отключения электроэнергии, если вам требуется электричество для медицинского оборудования или лечения.

**Узнайте больше по адресу** [**www.mass.gov/ClimateAndHealth**](http://www.mass.gov/ClimateAndHealth)

**Bureau of Climate and Environmental Health - Environmental Toxicology Program**

**Massachusetts Department of Public Health  - 250 Washington Street, Boston, MA 02108**

**Телефон: 617-624-5757 |** [**DPHToxicology@state.ma.us**](mailto:DPHToxicology@state.ma.us)

[**http://www.mass.gov/dph/environmental\_health**](http://www.mass.gov/dph/environmental_health)