



# 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.



# Экстремальная жара

- 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](#).
- 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.