CLACKAMAS COUNTY
PUBLIC HEALTH DIVISION

Поради щодо зимової погоди

Залишайтесь у теплі та сухості

Деякі поради, щоб залишатись у теплі та сухості, коли погода стає холодною!



- Носіть рукавиці (не рукавички), багатошаровий одяг із захистом від вітру та води, дві пари шкарпеток (не бавовняних), а також шарф і шапку, яка прикриває вуха.
- Пийте теплі рідини (не приймайте алкоголь, оскільки він знижує температуру тіла).
- Якнайшвидше змініть мокрий одяг, щоб уникнути обмороження та (або) переохолодження. Ознаки та симптоми див. на останній сторінці

Будьте поінформовані

Погода може швидко змінюватись! Будьте поінформовані, щоб мати змогу підготуватися.

- Підпишіться на місцеві сповіщення на publicalerts.org.
- Завантажте додатки, як-от flashalert.net і 211info.org.
- Слідкуйте за місцевими новинами та переглядайте повідомлення від місцевих комунальних служб.
- Відстежуйте зміни на вебсайті weather.gov.

Будьте напоготові



- Будьте готові до того, що зникне електроживлення.
- Майте при собі ліхтарики та запасні батарейки.
- Запасіться додатково продуктами харчування (консерви, крекери, тверді сири, батончики та горіхи) і ножем для консервних банок.
- Перевірте індиктаор окису вуглецю та замініть батарейки за потреби.
- Переконайтеся, що страхові поліси оновлені (на будинок, машину, на арендарів і медичний поліс).
- Розробіть план разом із вашим лікарем на випадок, якщо ви маєте пристрій, що живиться від електроенергії. Якщо для ваших медичних потреб потрібна електроенергія, ознайомтеся з програмою медичних сертифікатів вашої енергопостачальної компанії.
- Разом із вашим лікарем розробіть план, якщо вам потрібен діаліз, хіміотерапія, радіотерапія або інші види лікування в умовах стаціонару.
- Домовтеся з друзями, родиною або сусідами щодо способів зв'язку один із одним під час поганої погоди.

Залишайтесь у безпеці в приміщенн

Сніг та ожеледь можуть бути небезпечними під час подорожі. не залишайте дім без нагальної потреби.



- Сніг та ожеледь можуть бути небезпечними під час подорожі. не залишайте дім без нагальної потреби.
- Якщо ви користуєтеся каміном, переконайтеся, що всі вентиляційні отвори та димоходи відкриті та чисті.
- Не підключайте обігрівачі до подовжувачів і не ставте їх на все, що може зайнятися.
- Не паліть сміття, оскільки воно може бути токсичним.
- Щоб уникнути отруєння чадним газом, використовуйте генератори лише надворі та на відстані принаймні 8 метрів від відкритих дверей і вентиляційних отворів. Забороняється використовувати вугільні/газові грилі або портативні газові похідні печі в приміщенні. Також забороняється використовувати газові чи електричні плити для обігріву. Ознаки та симптоми отруєння чадним газом див. на останній сторінці.

Залишайтеся в безпеці надворі

Якщо вам потрібно вийти на вулицю, скористайтеся цими порадами та інструментами:



- Закривайте шкіру та обмежте час перебування на холоді.
- Одягайте взуття з гарним супінатором і зчепленням.
- Рухайтесь обережно маленькими «гусячими» кроками.
- За можливості користуйтеся поруччям.
- Робіть перерви під час прибирання снігу.
- За можливості користуйтеся громадським транспортом.

Будьте обережні на дорогах

Будьте поінформовані і підготуйте комплект для ремонту автомобіля.

- Телефонуйте за номером 511 або відвідайте сайт TripCheck.com, щоб дізнатися останню інформацію щодо стану доріг.
- Переконайтеся, що бензобак повний, а в наборі для ремонту автомобіля є наступне:
  - Провід для запуску двигуна від зовнішнього джерела
  - Світловідбиваючі трикутники або флікери
  - Скребок для льоду, лопата для прибирання снігу та щітка
  - Зарядний пристрій для мобільного телефону та паперові карти
  - Наповнювач для котячого туалету або пісок для зчеплення
  - Зимова ковдра, одяг і взуття
  - Закуски та вода
  - Трос для буксирування
  - Дорожня аптечка
  - Пристосування для підвищення сили зчеплення з ґрунтом, як-от ланцюги або шкарпетки для шин



Потрібна підтримка?



- Якщо вам потрібна невідкладна медична допомога, телефонуйте 911. Не відкладайте питання щодо допомоги через сніг або ожеледь.
- Телефонуйте за номером 211 або 1-866-698-6155 (телетайп 711) або відвідайте сайт 211info.org для ознайомлення з ресурсами.
- Шукайте безкоштовну поживну їжу у foodfinder за адресою oregonfoodbank.org.
- Шукайте безкоштовний зимовий одяг за адресою findhelp.org.
- Якщо вам потрібна електроенергія для медичних потреб, ви можете зареєструватись у програмі медичних сертифікатів PGE. Щоб дізнатися більш детальну інформацію, телефонуйте за номером програми 503-612-3838 з понеділка по п'ятницю з 08:00 до 17:00 або відвідайте сайт portlandgeneral.com.
- Не витримуєте навантажень, що навалилися? Просити про допомогу — це природно. Можна телефонувати за номером 988 (телетайп: 1-800-799-4TTY (4889)), надсилати текстове повідомлення OREGON на номер 741741 або відвідувати сайт 988lifeline.org цілодобово сім днів на тиждень.

Стани здоров'я, за якими треба спостерігати у холодну погоду

	Отруєння чадним газом	Переохолодження	Обмороження

Ознаки та симптоми	• Задишка
	• Головний біль
	• Відсутність координації
	• Нудота
	• Запаморочення
	• Блювота
	• Біль у грудях
	• Сплутана свідомість
		• Тремтіння
		• Виснаження або відчуття сильної втоми
		• Сплутана свідомість
		• Тремтіння рук
		• Втрата пам'яті
		• Нерозбірливе мовлення
		• Сонливість
		• Прискорене серцебиття
		• Прискорене дихання
		• У немовлят ознаки включають:
		  • Млявість
		  • Мляве смоктання
		  • Слабкий крик
		  • Бліда, холодна шкіра
		  • Пробелми з диханням
			• Відчуття поколювання
			• Шкіра виглядає червоною, білою, синювато-білою або сірувато-жовтою.
			• Шкіра на дотик здається незвично пружною або восковою
			• Заніміння

Що робити	Негайно виведіть людину на свіже повітря, якщо це буде безпечним. Зателефонуйте 911.	Виміряйте температуру людини. Якщо вона нижче 35 градусів Цельсія, негайно зверніться за медичною допомогою. Спробуйте зігріти людину за допомогою ковдри та теплих компресів. Зніміть увесь вологий одяг.	Якщо ви помітили ознаки обмороження, зверніться за медичною допомогою та зніміть увесь вологий одяг. Якщо ви не можете негайно отримати медичну допомогу, повільно зігрійте шкіру за допомогою теплої (не гарячої) води або теплом тіла (наприклад, поклавши обморожені пальці під пахви). Не розтирайте обморожені ділянки, оскільки це може призвести до подальшого пошкодження.