Clackamas County
Public Health Division

Залишайтесь у безпеці, коли спекотно

Підготовлені

- Підпишіться на публічні сповіщення за посиланням publicalerts.org/signup
- Слухайте актуальний прогноз погоди
- За можливості встановіть кондиціонери*
- Якщо у вас є кондиціонер, ущільніть двері
- Поговоріть зі своїм лікарем про ризики спеки
- Обговорить зі своїм постачальником комунальних послуг, як підготуватись до вимкнення електроенергії. Якщо ви є користувачем PGE, відвідайте сайтbit.ly/PGEPrepare або відсканйуте QR-код.

Залишайтесь у прохолодному місці і пийте воду



- Пийте воду протягом дня, навіть якщо ви не відчуваєте спраги
- За можливості уникайте виконання роботи і фізичних вправ на вулиці
- Приймайте прохолодний душ або ванну
- Впродовж дня закривайте штори або жалюзі
- Якщо у вас вдома занадто спекотно, то йдіть у приміщення з кондиціонером, наприклад, у бібліотеку, торговий центр або центр охолодження. (Телефонуйте 211, щоб дізнатись про розташування центрів охолодження і транспортні можливості.)
- Не залишайте дітей або домашніх тварин у машинах

Будьте на зв’язку

Навідуйтеся до своїх сусідів, особливо до тих, хто проживає сам, до осіб старше 65 років, до тих, хто має хронічні хвороби або не має кондиціонера.

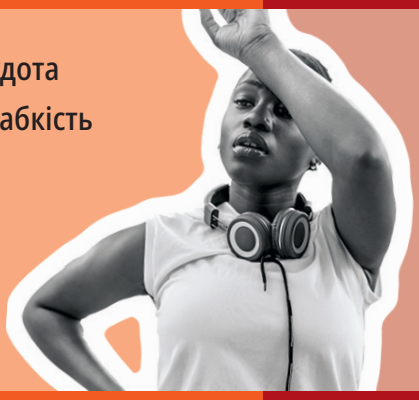


Навчіться розпізнавати ознаки хвороб пов’язаних зі спекою

ПЕРЕГРІВАННЯ ЧИ ТЕПЛОВИЙ УДАР?

- Запаморочення
- Спрага
- Підвищена пітливість
- Нудота
- Слабкість

Перегрівання може призвести до теплового удару.



- Сплутана свідомість
- Запаморочення
- Втрата свідомості

Тепловий удар може викликати смерть або інвалідність, якщо не надати невідкладну допомогу.

- Перейдіть у прохолодну зону
- Розстебніть одяг
- Пийте прохолодну воду
- Зверніться за медичною допомогою, якщо симптоми не проходять

- **ТЕЛЕФОНУЙТЕ 911!**
- Перенесіть людину у прохолодну зону
- Розстебніть і зніміть зайвий одяг
- Охолодіть водою або льодом

Потрібна підтримка?



- Якщо вам потрібна невідкладна медична допомога, телефонуйте 911.
- Телефонуйте 211 або 1-866-698-6155 (TTY 711) або звертайтесь у 211info.org щоб дізнатись про центри охолодження і підтримку щодо оплати комунальних послуг, якщо вам дорого користуватись кондиціонером.
- *Якщо ви є учасником плану Oregon Health Plan (Medicaid) і вам потрібен кондиціонер або пристрій фільтрації повітря, ваша організація координованого догляду (coordinated care organization, CCO) може вам його надати. Якщо ви не знаєте свою CCO, зателефонуйте за номером 1-800-273-0557, щоб дізнатись про неї.
- Шукайте безкоштовну поживну їжу за адресою oregonfoodbank.org.
- Не витримуєте надмірних навантажень? Просити про допомогу — це природно. Можна телефонувати за номером 988 (TTY: 1-800-799-4TTY (4889)), надсилати текстове повідомлення OREGON на номер 741741 або відвідувати сайт 988lifeline.org 24 години на добу, сім днів на тиждень