CLACKAMAS COUNTY
PUBLIC HEALTH DIVISION

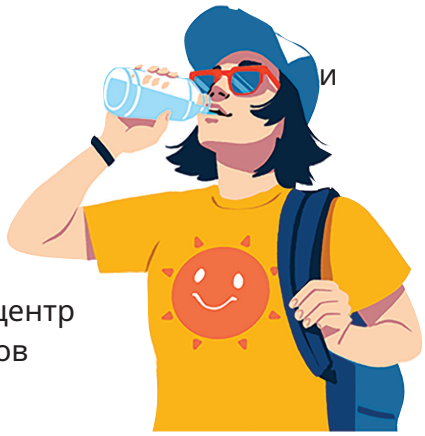
Оставайтесь в безопасности, когда жарко

Подготовлены

- Подпишитесь на местные оповещения на сайте publicalerts.org/signup
- Слушайте актуальный прогноз погоды
- По возможности установите кондиционеры*
- Если у вас есть кондиционер, уплотните двери
- Поговорите со своим врачом о рисках жары
- Обсудите со своим поставщиком коммунальных услуг, как подготовиться к отключению элэктричества.
  Если вы являетесь пользователем PGE, посетите сай bit.ly/PGEPrepare или отсканируйте QR-код.

Оставайтесь в прохладном месте и пейте воду

- Пейте воду в течение дня, даже если вы не чувствуете жажды
- По возможности избегайте выполнения работы и физических упражнений на улице
- Принимайте прохладный душ или ванну
- В течение дня закрывайте шторы или жалюзи
- Если у вас дома слишком жарко, то идите в помещение с кондиционером, например, в библиотеку, торговый центр или центр охлаждения. (Звоните 211, чтобы узнать о расположении центров охлаждения и транспортных возможностях.)
- Не оставляйте детей или домашних животных в машинах



Оставайтесь на связи

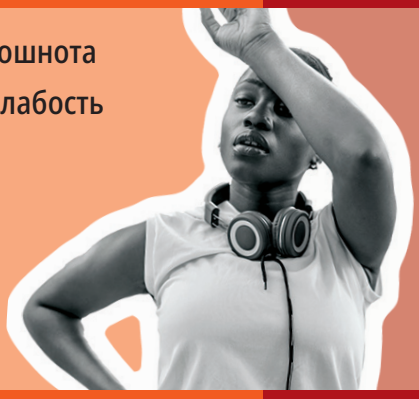
Проверьте своих соседей, особенно тех, кто живет один, старше 65 лет, страдает хроническими заболеваниями или не имеет кондиционера.

Научитесь распознавать признаки болезней, связанных с жарой

Перегревание ИЛИ ТЕПЛОВОЙ УДАР?

- Головокружение
- Жажда
- Усиленная потливость
- Тошнота
- Слабость

Перегревание может привести к тепловому удару.



- Спутанность сознания
- Головокружение
- Потеря сознания

Тепловой удар может вызвать смерть или инвалидность, если не оказать неотложную помощь.

- Перейдите в более прохладную зону
- Расстегните одежду
- Пейте прохладную воду
- Обратитесь за медицинской помощью, если симптомы не проходят

- **Позвоните по номеру 911!**
- Перенесите человека в прохладную зону
- Расстегните и снимите лишнюю одежду
- Охладите водой или льдом

Необходима поддержка?

- Если вам требуется неотложная медицинская помощь, позвоните в 911.
- Звоните 211 или 1-866-698-6155 (TTY 711) или обращайтесь в 211info.org чтобы узнать о центрах охлаждения и поддержке по оплате коммунальных услуг, если для вас дорого пользоваться кондиционером.
- *Если вы являетесь участником плана Oregon Health Plan (Medicaid) и вам нужен кондиционер или устройство фильтрации воздуха, ваша организация координированного ухода (coordinated care organization, CCO) может вам его предоставить. Если вы не знаете свою CCO, позвоните по телефону 1-800-273-0557, чтобы узнать о ней.
- Найдите бесплатную питательную еду на сайте oregonfoodbank.org.
- Невыдерживаете черезмерных нагрузок? Просить о помощи – это нормально. Позвоните по номеру 988 (TTY: 1-800-799-4TTY (4889)), отправьте текстовое сообщение OREGON на короткий номер 741741 или посетите сайт 988lifeline.org 24 часа в сутки, семь дней в неделю.