CLACKAMAS COUNTY
PUBLIC HEALTH DIVISION

Советы в зимнюю погоду

Не мёрзните и не мокните

Несколько советов, как оставаться в безопасности и не мёрзнуть, когда на улице холодно!



- Надевайте варежки (не перчатки), ветрозащитную, водонепроницаемую, многослойную одежду, две пары носков (избегайте хлопка), шарф и шапку, закрывающую уши.
- Пейте теплые жидкости (избегайте алкоголя, поскольку он может снизить температуру тела).
- Как можно скорее смените мокрую одежду, чтобы избежать обморожения и/или переохлаждения. См. признаки и симптомы на последней странице.

Будьте в курсе

Погода может меняться быстро! Получайте уведомления, чтобы вы могли подготовиться.

- Подпишитесь на местные оповещения на сайте publicalerts.org.
- Загрузите такие приложения как flashalert.net и 211info.org.
- Следите за местными новостями и сообщениями поставщиков коммунальных услуг.
- Наблюдайте за изменениями на сайте weather.gov.

Будьте подготовлены



- Будьте готовы к тому, что может отключиться электричество.
- Приобретите фонарики и дополнительные батарейки.
- Запаситесь дополнительными продуктами (консервами, крекером, твердыми сырами, батончиками и орехами) и консервным ножом.
- Проверьте детекторы угарного газа и при необходимости замените батареи.
- Убедитесь, что страховые полисы актуальны (страховка дома, автомобиля, арендаторов и здоровья).
- Составьте план действий со своим врачом, если вы пользуетесь энергозависимым медицинским устройством. Если для ваших медицинских нужд требуется электричество, ознакомьтесь с программой медицинских сертификатов вашей энергетической компании.
- Составьте план со своим врачом, если вам необходим диализ, химиотерапия, лучевая терапия или другое стационарное лечение.
- Составьте план с друзьями, семьей или соседями, чтобы контактировать друг с другом в плохую погоду.

Не выходите на улицу

Снег и лед могут сделать путешествие опасным. По возможности оставайтесь дома.



- Если вы зажигаете камин, убедитесь, что вентиляционные отверстия и дымоходы открыты и свободны.
- Не подключайте обогреватели к удлинителям и не ставьте их на легко воспламеняющуюся поверхность.
- Не сжигайте мусор, так как это может вызвать отравление организма.
- Чтобы не отравиться угарным газом, используйте генераторы только на открытом воздухе и на расстоянии не менее 25 футов от открытых дверей и вентиляционных отверстий. Никогда не используйте угольные/газовые грили или портативные газовые печи в помещении и никогда не пользуйтесь газовой плитой или духовкой для обогрева. См. признаки и симптомы отравления угарным газом на последней странице.

Будьте в безопасности в помещении

Если вам нужно выйти на улицу, воспользуйтесь этими советами и инструментами:



- Закрывайте незащищенные участки кожи и ограничьте время воздействия холода.
- Носите нескользящую обувь с хорошим супинатором.
- Ходите осторожно и небольшими шагами — «шаркающей походкой».
- По возможности используйте поручни.
- Делайте перерывы, если расчищаете снег.
- Если есть возможность, пользуйтесь общественным транспортом.

Будьте осторожны на дорогах

Будьте в курсе прогноза погоды и соберите комплект необходимых принадлежностей для вашего автомобиля.

- Позвоните по номеру 511 или посетите сайт TripCheck.com для получения информации о самых последних дорожных условиях.
- Убедитесь, что ваш бензобак полон и в вашем автомобильном комплекте есть следующее:
  - Провода прикуривателя
  - Светоотражающий треугольник или аварийные свечки
  - Скребок для льда, лопата для снега и щетка
  - Зарядка для мобильного телефона и бумажные карты
  - Наполнитель для кошачьего туалета или песок для облегчения сцепления с дорогой
  - Зимнее одеяло, одежда и обувь
  - Легкие закуски и вода
  - Веревка для буксировки
  - Аптечка первой помощи
  - Тяговые устройства, такие как цепи или носки для шин



Необходима поддержка?



- Если вам требуется неотложная медицинская помощь, позвоните в 911. Не откладывайте получение помощи из-за снега или льда.
- Позвоните по номеру 211 или 1-866-698-6155 (телетайп 711) или зайдите на сайт 211info.org для получения информации о ресурсах.
- Найдите бесплатную питательную еду на сайте foodfinder по адресу oregonfoodbank.org.
- Найдите бесплатную зимнюю одежду на сайте findhelp.org.
- Если вам необходимо электричество по медицинским показаниям, вы можете зарегистрироваться в программе медицинских сертификатов PGE. Для получения более подробной информации позвоните на эту программу по номеру 503-612-3838, с понедельника по пятницу, с 8:00 до 17:00 или зайдите на сайт portlandgeneral.com.
- Чувствуете, что не в состоянии справиться со стрессом? Просить о помощи – это нормально. Позвоните по номеру 988 (телетайп: 1-800-799-4TTY (4889)), отправьте текстовое сообщение OREGON на короткий номер 741741 или посетите сайт 988lifeline.org Доступно 24 часа в сутки, семь дней в неделю.

Состояния и заболевания, на которые следует обратить внимание в холодную погоду

	Отравление угарным газом	Переохлаждение	Обморожение

Признаки и симптомы	• Одышка
	• Головная боль
	• Отсутствие координации
	• Тошнота
	• Головокружение
	• Рвота
	• Боль в груди
	• Спутанность сознания
		• Дрожь
		• Упадок сил или чувство сильной усталости
		• Спутанность сознания
		• Онемение рук
		• Потеря памяти
		• Невнятная речь
		• Сонливость
		• Быстрое сердцебиение
		• Дыхание быстрее, чем обычно
		• У детей эти признаки включают:
		  • Вялость
		  • Плохой аппетит
		  • Крик слабый
		  • Бледная, холодная кожа
		  • Затруднённое дыхание
			• Ощущение покалывания, пощипывания
			• Кожа красного, белого, синевато-белого или серовато-желтого цвета
			• Кожа становится необычно твердой или белой
			• Онемение тканей

Что делать	Немедленно выведите пострадавшего на свежий воздух, если это безопасно. Позвоните по номеру 911.	Измерьте температуру человека. Если температура ниже 95 градусов, немедленно обратитесь к врачу! Постарайтесь согреть человека одеялами и теплыми компрессами. Снимите мокрую одежду.	Если вы заметили признаки обморожения, обратитесь за медицинской помощью и снимите мокрую одежду. Если у вас нет возможности сразу получить медицинскую помощь, медленно согревайте кожу теплой (не горячей) водой или теплом своего тела (например, поместив обмороженные пальцы под подмышки). Не трите обмороженные места, так как это может привести к еще большему повреждению.