

# Руководство по проведению мероприятий на свежем воздухе в условиях сильной жары

Рекомендации по здоровью для организаторов мероприятий на открытом воздухе в округе Спокейн

Температура	Уровень риска	Меры защиты	Рекомендуемые действия
Ниже 91°F (32,7°C)	Низкий (будьте осторожны)	Соблюдение основ защиты от жары и планирование	<ul style="list-style-type: none"><li>Обеспечьте достаточное количество прохладной воды в легкодоступных местах.</li><li>Предложите людям прохладные места в тени для перерывов.</li></ul>
91°F до 103°F (32,7°C до 39,4°C)	Средний	Соблюдение мер предосторожности и бдительность	<ul style="list-style-type: none"><li>Предупредите участников об ожидаемой температуре воздуха.</li><li>Обеспечьте достаточное количество прохладной воды в легкодоступных местах.</li><li>Напомните участникам о необходимости часто пить небольшое количество воды.</li><li>Немедленно реагируйте на связанные с жарой состояния (см. обратную сторону) и неотложные медицинские ситуации.</li><li>Предложите людям прохладные места в тени для перерывов.</li></ul>
103°F до 115°F (39,4°C до 46,1°C)	Высокий	Соблюдение дополнительных мер предосторожности для защиты людей	<ul style="list-style-type: none"><li>Подумайте о проведении мероприятия в другой день или в помещении. Если это невозможно, подумайте о проведении мероприятия в самое прохладное время дня (раннее утро или поздний вечер).</li></ul>

ПРИМЕЧАНИЕ: решение об отмене мероприятий принимается организациями в индивидуальном порядке.

## Профилактика связанных с жарой состояний:

- Знайте признаки состояний, связанных с жарой.
- Пейте много воды или фруктовых и овощных соков.
- Избегайте кофеина или алкоголя.
- Ограничьте время пребывания на свежем воздухе, особенно во второй половине дня, когда день самый жаркий.
- Будьте осторожны с физическими нагрузками или выполнением большого количества действий в жаркую погоду. Держитесь подальше от прямых солнечных лучей, делайте частые перерывы.
- Носите свободную одежду из светлого хлопка (такая одежда прохладнее, чем темные цвета или синтетика).
- Проверьте состояние пожилых и уязвимых соседей, чтобы уберечь их от обезвоживания или перегрева.
- Никогда не оставляйте ребенка, инвалида, пожилого человека или домашних животных в машине без присмотра, даже с опущенными окнами.
- Закрытое транспортное средство может нагреться до опасных температур всего за 10 минут.
- Если вы живете в доме без вентиляторов или кондиционеров, откройте окна, чтобы обеспечить поток воздуха, и держите шторы или жалюзи задернутыми в самое жаркое время дня, особенно когда в окна попадают прямые солнечные лучи. Постарайтесь провести хотя бы часть дня в кондиционированном помещении, таком как торговый центр, магазин, библиотека, дом друга или кинотеатр. Прохладный душ тоже может помочь. Не используйте вентилятор, если температура воздуха превышает 95°F (35°C), так как он будет выдувать горячий воздух, что может усилить стресс.