

Керівництво щодо проведення заходів на свіжому повітрі в екстремальну спеку

Рекомендації для організаторів заходів на свіжому повітрі в окрузі Спокейн

Температура	Рівень ризику	Захисні заходи	Рекомендовані дії
Нище 91°F (32,7°C)	Низький (застереження)	Дотримання основ захисту від спеки та планування	<ul style="list-style-type: none">Забезпечте достатню кількість прохолодної води в легкодоступних місцях.Пропонуйте людям прохолодні місця в тіні для перерв.
91°F до 103°F (32,7°C до 39,4°C)	Середній	Дотримання запобіжних заходів та підвищення обізнаності	<ul style="list-style-type: none">Оповістіть учасників про очікувану температуру повітря.Забезпечте достатню кількість прохолодної води в легкодоступних місцях.Нагадуйте учасникам часто пити невелику кількість води.Негайно реагуйте на пов'язані зі спекою захворювання (див. на звороті) та невідкладні медичні ситуації.Пропонуйте людям прохолодні місця в тіні для перерв.
103°F до 115°F (39,4°C до 46,1°C)	Високий	Дотримання додаткових запобіжних заходів для захисту людей	<ul style="list-style-type: none">Подумайте про проведення заходу в інший день або у приміщенні. Якщо це неможливо, подумайте про перенесення заходу на найпрохолоднішу частину дня (ранній ранок або пізній вечір).

ПРИМІТКА: рішення про скасування приймається організаціями в індивідуальному порядку.

Запобігання пов'язаних зі спекою станів:

- Знайте ознаки пов'язаних зі спекою станів.
- Пийте багато води або фруктово-овочевих соків.
- Уникайте кофеїну або алкоголю.
- Обмежте час перебування на свіжому повітрі, особливо в другій половині дня, коли день найспекотніший.
- Будьте обережні з фізичними навантаженнями або з виконанням багатьох вправ під час спеки. Тримайтеся подалі від прямих сонячних променів, робіть часті перерви.
- Носіть бавовняний одяг світлого кольору та вільного крою (такий одяг прохолодніший за темні кольори або синтетику).
- Перевірте стан сусідів літнього віку, щоб уберегти їх від перегріву та зневоднення.
- Ніколи не залишайте дитину, інвалідів, людей похилого віку або домашніх тварин в автомобілі без нагляду, навіть з опущеними вікнами.
- Закритий автомобіль може нагрітися до небезпечних температур всього за 10 хвилин.
- Якщо ви живете в будинку без вентиляторів або кондиціонерів, відкрийте вікна, щоб був потік повітря, і тримайте жалюзі або штори запнутими в найспекотнішу частину дня, особливо коли у вікна потрапляють прямі сонячні промені. Спробуйте провести хоча б частину дня в кондиціонованому приміщенні, такому як торговий центр, магазин, бібліотека, будинок друга або кінотеатр. Прохолодний душ також може допомогти. Не використовуйте вентилятор, коли температура повітря сягає вище 95° (35°), він буде видувати гаряче повітря, що може посилити стрес.