



Безпека під час екстремальної спеки

Екстремальна спека може бути небезпечною. Залишайтеся в прохолодному місці, пийте багато води та слідкуйте за інформацією.

Національна метеослужба США видає попередження про небезпечні погодні умови.

Попередження про спеку – Дійте!

Наразі спека може становити загрозу для здоров'я, хоча це ще не надзвичайна ситуація.

Спостереження за екстремальною спекою – Будьте готові!

Очікується надзвичайно висока температура.

Попередження про екстремальну спеку – Дійте!

Наразі дуже спекотно або температура підніметься до небезпечного рівня зовсім скоро.

Перевіряйте сайт [weather.gov](https://www.weather.gov) або місцеві ЗМІ для отримання актуальних попереджень.

Оцініть свій ризик

Екстремальна спека може вплинути на будь-кого. Однак особливо вразливі:



Немовлята та маленькі діти



Люди з хронічними захворюваннями або інвалідністю



Вагітні



Працівники, які працюють на відкритому повітрі



Люди похилого віку



Ті, хто займається спортом на дворі



Люди без кондиціонерів



Домашні тварини

Як залишатися в безпеці



Пийте багато води



Ніколи не залишайте дітей або тварин у припаркованому автомобілі



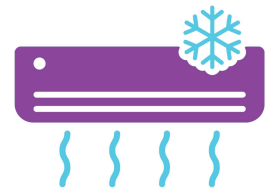
Носіть вільний, світлий одяг та користуйтеся сонцезахисним кремом, якщо перебуваєте на вулиці



Перевіряйте стан родичів, друзів, сусідів і тварин



Обмежуйте активність на відкритому повітрі



Знайдіть місце з кондиціонером, де можна охолодитися



Lincoln-Lancaster County
Health Department

lincoln.ne.gov/Heat





Ознаки теплового виснаження

Коли тіло перегрівається і не може охолонути, це може викликати серйозні проблеми.

Теплове виснаження

апаморочення

Сильна спрага

Рясне потовиділення

Нудота

Слабкість

Дійте швидко

- Перейдіть у прохолодне місце
- Ослабте або зніміть тисний одяг
- Пийте прохолодну воду маленькими ковтками
- Зверніться по медичну допомогу, якщо стан не покращується

Теплове виснаження може перерости в тепловий удар.

Тепловий удар

Сплутаність свідомості

Запаморочення

Втрата свідомості

Дійте негайно – Телефонуйте 911!

- Перемістіть людину в прохолодне місце
- Ослабте або зніміть зайвий одяг
- Охолоджуйте водою або льодом

Тепловий удар може призвести до смерті або серйозних наслідків, якщо не надати екстрену допомогу.



Центри охолодження

Центр охолодження — це місце, де люди можуть тимчасово сховатися від спеки. кілька годин у кондиціонованому приміщенні можуть запобігти тепловим захворюванням.

Під час звичайних годин роботи всі громадські бібліотеки міста Лінкольн і рекреаційні центри Департаменту парків та відпочинку працюють як пункти охолодження, де можна сховатися від спеки. Центри для людей літнього віку Aging Partners Senior Centers також будуть відкриті. Перевірте дні та години роботи на сайті lincoln.ne.gov/AgingPartners або зателефонуйте за номером 402-441-7070.

Під час попередження про екстремальну спеку, наступні центри охолодження:

Бібліотека Anderson Branch Library – 3635 Touzalin Ave. – Тел. 402-441-8540

Головна бібліотека Bennett Martin Public Library – 136 S. 14th St. – Тел. 402-441-8500

Громадський центр F Street Community Center – 1225 F St. – Тел. 402-441-7951

Центр для літніх людей Victory Park Senior Center – 600 S. 70th St. – тел. 402-441-7070



Lincoln-Lancaster County
Health Department

lincoln.ne.gov/Heat

