

Экстремальная жара в Сан-Франциско?

Немногие считают, что в Сан-Франциско нужно опасаться случаев экстремальной жары из-за температурного климата города. Но моделирование изменений климата говорит о том, что жара будет случаться чаще и длиться дольше. Более того, во время жары 2006 года в городе были выявлены слабые специфические места, связанные с недостатком психологической и технологической адаптации к периодам экстремальной жары.

Жителям Сан-Франциско редко приходится испытывать на себе жару, поэтому наши организмы испытывают дополнительные сложности в адаптации, что может увеличить риск возникновения связанных с жарой заболеваний и даже привести к смерти. Также у нас нет достаточного помогающего адаптации технологического обеспечения, напр. центрального кондиционирования воздуха, из-за прохладного климата и большого количества старых домов.

Как позаботиться о себе

- Оставайтесь в прохладе
- Пейте много воды
- Носите светлую одежду и головные уборы
- Избегайте находиться на улице в самое жаркое время дня: с 10 часов утра до 4 часов дня
- Избегайте физических нагрузок
- Воздержитесь от сахара, спиртного, кофеина, продуктов питания с высоким содержанием белков

Заболевания при экстремальной жаре

Тепловое истощение

Бледность, усталость, слабость, головокружение, головная боль, обморок, мышечные судороги, эксцессивное потоотделение.

Тепловой удар

Экстремально высокая температура тела 103° и выше; затрудненное дыхание; покрасневшая, горячая, сухая кожа (без потоотделения); учащенный, сильный пульс; пульсирующая головная боль, головокружение; тошнота; ментальная дезориентация; бред; галлюцинации; озноб; потеря сознания.

Как вы можете помочь?

- Интересуйтесь, как себя чувствуют ваши соседи, родные или друзья, находящиеся в группе риска, особенно те, которые живут одиноко, и, если есть необходимость, помогите им перебраться в более прохладное место.
- Если есть возможность, убедитесь, что у них есть доступ к большому количеству воды, лед в морозильных камерах и вентилятор.
- Уговорите их не ходить много по улице, особенно на солнце.
- Если вам нужны дополнительные ресурсы, позвоните по номеру 311, или в случае экстренной ситуации 911.

Кто находится в группе повышенного риска

- Люди в возрасте 65 лет и старше
- Младенцы и маленькие дети
- Люди с диабетом, повышенным артериальным давлением, болезнями сердца, психиатрическими расстройствами, нарушениями развития, слабоумием, болезнями органов дыхания, астмой, ожирением.
- Люди, находящиеся на открытом воздухе продолжительное время.
- Люди без доступа к воздушным кондиционерам.
- Одинокие или социально изолированные люди.
- Люди, употребляющие мочегонные препараты (вещества, усиливающие мочеиспускание и потерю жидкости), например, кофеин, алкоголь или наркотики.