

Суровая погода и экстремальная жара

Лето в Колорадо может принести суровую погоду, такую как град и грозы, а также дни экстремальной жары. Поэтому особенно важно – как отдельным лицам, так и семьям и целым населенным пунктам – быть подготовленным к чрезвычайным ситуациям, связанным с погодными условиями и экстремальной жарой.

С соответствующими рекомендациями можно ознакомиться на нескольких языках по адресу <https://www.ready.gov/languages>.

Суровые погодные явления

Вы и ваша семья можете предпринять определенные меры, чтобы свести к минимуму вред и ущерб от чрезвычайной погодной ситуации.

Перед штормом

- **Составьте семейный план на случай шторма:** Поговорите со всеми членами семьи, включая самых маленьких. Примите решение, в какой части дома вы все будете находиться во время шторма. Есть ли какие-либо вещи, которые нужно иметь при себе? Нужно ли забрать что-либо со двора, завести в дом домашних животных? Убедитесь, что все знают, где что находится и кто за что отвечает. А затем – отработайте это на практике!
- **Знайте своих соседей:** Соседи могут быть лучшей системой поддержки, и вы можете помочь соседям, которые нуждаются в помощи, например пожилым людям, семьям с детьми грудного возраста или людям с особыми медицинскими потребностями. Обсудите, как действовать сообща и кому может понадобиться помощь в эвакуации. Есть ли у кого-нибудь проблемы со здоровьем, которые следует учесть?
- **Определите готовность своего дома:** Оцените, устойчива ли крыша к граду и сильному ветру. Смогут ли окна и двери выдержать штормовую погоду и предметы, передвигаемые ветром или паводковыми водами? И точно так же, как мы проверяем готовность наших водопроводных труб к суровым колорадским зимам, проверяйте, готовы ли водосточные трубы к дождливой весне или лету. Каждую весну проверяйте, чтобы стоки были не забиты и что вода стекает в сторону от дома.
- **Обрежьте по надобности ветви деревьев:** Перед штормом обрежьте ветви, которые могут нанести наибольший ущерб, если они сломаются в результате шторма.
- **Подготовьте комплект вещей для чрезвычайной ситуации:** Соответствующие рекомендации можно найти по адресу <https://www.ready.gov/colorado>. В этот комплект должны обязательно входить копии личных документов, список контактных лиц, необходимые лекарства и некоторое количество наличных средств. Конечно, подготовка такого набора – это расходы, поэтому сосредоточьтесь сначала на самом необходимом.

Во время шторма

- **Найдите безопасное место:** Оставайтесь внутри здания, на самом низком уровне и подальше от окон. Закройте все шторы и жалюзи, чтобы предотвратить повреждения

от битого стекла. Не пользуйтесь электрооборудованием и телефонами; вместо этого используйте аппаратуру, которая питается от батареек. Не принимайте душ или ванну и не пользуйтесь сантехникой. Если есть радио на батарейках, регулярно слушайте новости. Национальная метеорологическая служба рекомендует оставаться в помещении не менее 30 минут после последних раскатов грома.

- **Уменьшите скорость езды или остановитесь:** Если вы за рулем, постарайтесь найти безопасное, не проводящее электроток укрытие, такое как мост или оверпас. Если таких поблизости нет, следует съехать с дороги, выключить машину и повернуться спиной к окнам, чтобы защитить себя от стекла. Если есть одеяло, набросьте его на себя; а если в машине есть дети, расположитесь между детьми и окнами.

После шторма

- **Соблюдайте требования безопасности при езде:** Не езьте по затопленным дорогам и избегайте поврежденных штормом районов. Держитесь подальше от поврежденных линий электропередачи и сообщайте о них местным властям.
- **Знайτε симптомы сердечного приступа:** Стрессовые ситуации могут вызвать [сердечный приступ](#). Необходимо знать симптомы сердечного приступа и что делать, если вы или кто-либо рядом с вами испытывает эти симптомы.
- **Будьте внимательны:** Ситуация может изменяться очень быстро. Следите за благополучием членов своей семьи и домашних животных. Животные могут необычно вести себя во время погодных явлений; держите домашних животных под непосредственным контролем.

Экстремальная жара

Экстремальная жара – это летние условия, при которых температура и/или влажность значительно выше средних показателей. Заболевания, вызванные перегревом, такие как тепловое истощение или тепловой удар, случаются, когда тело не может должным образом охладиться. Тело обычно самоохлаждается потоотделением, но во время сильной жары этого может быть недостаточно. В этих случаях температура тела человека повышается быстрее, чем процесс самоохладения. Это может привести к повреждению мозга и других жизненно важных органов.

Наибольшему риску заболеваний, вызванных перегревом, подвергаются в основном пожилые люди, самые маленькие, люди с психическими расстройствами и хроническими заболеваниями и те, у кого нет кондиционера. Тем не менее, жара также может сказаться на молодых и здоровых людях, если они испытывают тяжелые физические нагрузки в жаркую погоду.

Чтобы избежать заболеваний, вызванных перегревом, специалисты здравоохранения рекомендуют:

- Пейте воду, чтобы избежать обезвоживания; не ждите, пока вы захотите пить. Избегайте сладких напитков или алкоголя, так как они вызывают потерю жидкости в организме.

- Находитесь в кондиционированных помещениях, например в торговом центре или библиотеке. Даже несколько часов в кондиционированной среде могут способствовать поддержанию здоровой температуры тела.
- Носите легкую, светлую, свободную одежду.
- Старайтесь находиться на улице только в наиболее прохладные часы суток.
- Избегайте приготовления или употребления горячей пищи; это повышает температуру тела.
- Обеспечивайте домашних животных достаточным количеством свежей воды.
- Посещайте тех, кто находится в группе риска, по крайней мере два раза в день и будьте внимательны к симптомам теплового истощения и теплового удара.

[Здесь перечислены симптомы заболеваний, вызванных перегревом, и как на них реагировать.](https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/index.html) Для получения дополнительной информации о заболеваниях, вызванных перегревом, посетите <https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/index.html>.