

# КАК ПЕРЕНЕСТИ ЖАРУ В

Информация для бездомных людей



Находитесь в прохладных местах. Проводите время в помещениях с кондиционированием воздуха.



Научитесь распознавать признаки теплового удара: сильное потоотделение, холодная и липкая кожа, головокружение, тошнота, боль в мышцах.



Пейте достаточно воды, не используйте солнцезащитные средства.

## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

- Во время сильной жары у людей без доступа к помещениям с кондиционированием воздуха возрастает риск теплового удара и инсульта.
- В жаркие дни организм теряет много воды. Чтобы избежать обезвоживания, придется пить больше обычного.
- Солнечные ожоги затрудняют охлаждение тела. Используйте солнцезащитные средства и избегайте пребывания на солнце. Находясь на улице, ищите тенистые места.
- Очень жаркая погода может вызывать обезвоживание. Потеря сознания или сильные солнечные ожоги повышают риск обезвоживания, поэтому в таких случаях требуется немедленная медицинская помощь.

## РЕСУРСЫ

1

Во время сильной жары в Бостоне 24 часа в сутки открыты временные приюты для бездомных.

2

Найдите общественные центры отдыха в жаркую погоду, общественные бассейны, парки, пляжи и здания Бостонской публичной библиотеки.

Подробнее об этих ресурсах можно узнать по телефону 3-1-1 или на сайте [boston.gov/heat](https://boston.gov/heat)