

10 августа 2021 г.

## Работники здравоохранения призывают жителей района Лоуэр Мейнленд принять необходимые меры предосторожности во время ожидаемого периода высоких температур воздуха (Public Health officials urge Lower Mainland residents to take precautions during anticipated high temperatures)

**Лоуэр Мейнленд, Британская Колумбия (LOWER MAINLAND, B.C.)** – 10 августа Управление по контролю за состоянием окружающей среды в Канаде (Environment Canada) объявило Предостережение о жаркой погоде, сообщив об увеличении температуры воздуха в период с четверга 12 августа по воскресенье 15 августа. Работники здравоохранения Vancouver Coastal Health (VCH) и Fraser Health (FH) вновь предупреждают всех о необходимости принятия мер предосторожности для защиты себя и уязвимых лиц от рисков для здоровья, связанных с продолжительной жарой.

Хотя предполагаемая температура воздуха не достигнет уровня, зафиксированного в период аномальной жары в июне, работники здравоохранения призывают всех подготовиться к ожидаемой погоде заблаговременно и принять необходимые меры безопасности. Исходя из опыта предшествовавшего периода жары, ожидаемые температуры окажут негативное воздействие на состояние здоровья тех жителей Лоуэр Мейнленд, для кого подобная температура воздуха не является привычной и у кого нет доступа к средствам адаптации к ней, например, к кондиционерам. Тепловой стресс непосредственно угрожает здоровью. Симптомами недомогания, вызванного перегревом, могут быть жажда, головокружение, дезориентация во времени и пространстве, общая слабость, обморок и потеря сознания.

Высокая температура в жилище может быть особенно опасна для лиц старшего возраста, а также для страдающих хроническими заболеваниями. Работники здравоохранения вновь настоятельно рекомендуют жителям Лоуэр Мейнленд принять необходимые меры предосторожности для защиты себя и окружающих. В ближайшие дни вы можете сделать следующие важные вещи:

- **Регулярно проверяйте состояние здоровья уязвимых лиц (Conduct regular checks on vulnerable people)** – Те, кто живет один, особенно люди старшего возраста, подвержены высокой степени риска перегрева. Регулярно спрашивайте о наличии у них симптомов теплового стресса.

Russian

- Если вы заметили симптомы перегрева, помогите заболевшему перебраться в более прохладное помещение или в тень, избежать обезвоживания и получить необходимую медицинскую помощь.
  - В случае необходимости получить срочную помощь врача, немедленно звоните по 9-1-1.
- **Избегайте обезвоживания (Stay hydrated)** – Пейте прохладные безалкогольные напитки (лучше всего воду) вне зависимости от уровня вашей активности – не ждите, пока наступит жажда. Если врач рекомендовал вам ограничить употребление жидкости, или вы принимаете мочегонное, уточните возможность увеличения объема выпиваемой воды в жаркую погоду.
- **Держите домашних животных и детей в прохладе (Keep pets and children cool)** – Никогда не оставляйте детей или домашних животных одних в припаркованном автомобиле. При температуре 34°C на улице, в закрытой машине воздух может нагреться до 52°C за какие-то 20 минут.
- **Старайтесь находиться в помещениях с кондиционером (Access air conditioned spaces)** – Выясните, где есть кондиционеры (например, в торговом центре, библиотеке, культурно-спортивном центре, ресторане, доме друзей или родных).
  - Посещайте плескательные бассейны, аквапарки, плавательные бассейны или просто принимайте прохладные ванны или душ.
  - При высоких температурах вентиляторы не дают эффекта сами по себе. Чтобы побыстрее охладиться, перед тем как сесть у вентилятора хорошо побрызгать на себя водой или приложить мокрое полотенце.
- **Одевайтесь по погоде (Dress for the weather)** – Носите свободную легкую одежду. Защищайтесь от солнца широкополой шляпой и темными очками.
- **Сохраняйте прохладу в доме (Keep your home cool)** - Открывайте окна, задвигайте шторы, включайте кондиционер (если он у вас есть), при готовке не пользуйтесь духовкой.
- **Избегайте солнечных ожогов (Avoid sunburn)** – Старайтесь находиться в тени или пользуйтесь солнцезащитным кремом с коэффициентом SPF 15 и выше.
- **Избегайте утомительной работы или физических упражнений при жаре (Avoid tiring work or exercise in the heat)** – Если вам все же необходимо тренироваться или выполнять тяжелую физическую работу, выпивайте каждый час от двух до четырех стаканов безалкогольного напитка. Ограничьте физическую нагрузку на открытом воздухе по времени – ранним утром или вечером.
- **Обращайтесь за помощью (Seeking care)** – В критических ситуациях, связанных с угрозой жизни, звоните по 9-1-1 или отправляйтесь в ближайшее отделение скорой медицинской помощи. Это относится к случаям затрудненного дыхания, одышки или боли в области груди.
  - Для других ситуаций, не связанных с угрозой для жизни, есть возможность получить медицинскую помощь в летние месяцы. Центры срочной и первичной

Russian

медицинской помощи (Urgent and Primary Care Centres - UPCCs) работают ежедневно в вечернее время, а также по выходным. Они обслуживают лиц, у которых возникли не представляющие опасности для жизни проблемы со здоровьем, требующие медицинского вмешательства в течение 48 часов.

- Если вы не знаете где получить медицинскую помощь, позвоните по 8-1-1 или свяжитесь со своим семейным врачом.

Посетите [VCH.ca](http://VCH.ca) для получения дополнительной информации о воздействии жары на состояние здоровья человека. За более подробными сведениями о недомогании, вызванном перегревом, свяжитесь с HealthLink BC по телефону 811. Служба Виртуального медицинского обслуживания Fraser Health позволяет вам общаться с медицинским работником дистанционно. Вы можете позвонить по номеру 1-800-314-0999 или воспользоваться чатом с 10 часов утра до 10 часов вечера ежедневно по адресу [www.fraserhealth.ca/virtualcare](http://www.fraserhealth.ca/virtualcare).

Vancouver Coastal Health (VCH) с бюджетом 4.1 млрд. долларов осуществляет медицинское обслуживание по месту жительства, в больницах и домах престарелых более чем миллиона жителей Ричмонда, Ванкувера, Северного Побережья, Саншайн Коуст, коридора Си-ту-Скай, Пауэл Ривер, Белла Белла и Белла Кула. VCH предоставляет также специализированную медицинскую помощь и обслуживание жителям всей Британской Колумбии, и служит в провинции центром подготовки кадров медработников и проведения научных исследований.

Fraser Health несет ответственность за предоставление медицинского обслуживания в больницах и по месту жительства 1,8 млн. жителям 20 населенных пунктов от Бёрнаби до Каньона Фрейзер на исконных землях народов побережья Салиш и Нлака'памукс. Коллектив из почти 40 тыс. работников, медицинского персонала и волонтеров отдает все силы обеспечению обслуживания наших пациентов, членов их семей и общин, чтобы претворить в жизнь нашу миссию: Всем крепкого здоровья, быть лучшими в здравоохранении.

###

## КОНТАКТНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ (CONTACT):

Информационная служба Vancouver Coastal Health: 604.202.2012 | Информационная служба Fraser Health: 604.613.0794

Russian