



STATE OF NEW YORK | EXECUTIVE CHAMBER

ANDREW M. CUOMO | GOVERNOR

Для немедленной публикации: 15 июля 2013 г.

**ВВИДУ ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ И ВЛАЖНОСТИ, ОЖИДАЮЩИХСЯ В ШТАТЕ НА ЭТОЙ НЕДЕЛЕ,  
ГУБЕРНАТОР КУОМО (GOVERNOR CUOMO) ДАЕТ ЖИТЕЛЯМ РЕКОМЕНДАЦИИ О МЕРАХ  
БЕЗОПАНОСТИ ПРИ ЖАРЕ**

*На этой неделе в штате ожидаются высокая температура и влажность*

Ввиду высокой температуры, до 90 градусов по Фаренгейту и выше, ожидающихся на этой неделе, Губернатор Эндрю М. Куомо (Governor Andrew M. Cuomo) поделился сегодня с жителям Нью-Йорка следующими рекомендациями о том, как совладать с чрезмерной жарой.

«Высокая температуры и влажность могут приводить к опасным последствиям, включая тепловые заболевания и смерть от перегрева», — сказал Губернатор Куомо (Governor Cuomo). «Важно внимательно следить за погодными сводками и предупреждениями и сегодня же принять меры для защиты себя и своих близких от этой длительной, чрезмерной жары. Я призываю всех жителей Нью-Йорка наводить справки о своих соседях, по возможности оставаться внутри помещений и при необходимости воспользоваться услугами центров охлаждения».

«Жителям штата необходимо незамедлительно принять меры предосторожности для снижения риска проблем, связанных с жарой», — сказал руководитель Управления по вопросам национальной безопасности и чрезвычайных ситуаций штата Нью-Йорк (New York State Division of Homeland Security and Emergency Services) Джером М. Хауэр (Jerome M. Hauer). «Пейте больше жидкости и избегайте солнца. Находитесь в кондиционируемом помещении, например, в общественном здании или торговом центре. И не забывайте спрашивать о состоянии своих соседей, особенно пожилых и больных».

**Для противостояния суровой жаре и влажности Губернатор Куомо (Governor Cuomo) предложил следующие рекомендации по безопасности:**

- По возможности, сведите к минимуму физические нагрузки и упражнения, особенно во время пиковых периодов жары, с 11.00 до 16.00.
- Занимайтесь физическими упражнениями рано утром, с 4 до 7 часов.
- Ешьте меньше белка и больше фруктов и овощей. Белок производит и увеличивает

метаболическое тепло, что может привести к потере воды. Ешьте небольшими порциями, но чаще. Не ешьте соленой пищи.

- Пейте не менее 2–4 стаканов воды в час в жару, даже если не чувствуете жажды. Избегайте напитков, содержащих алкоголь и кофеин.
- По возможности избегайте солнца и старайтесь находиться в помещениях с кондиционером воздуха. Солнце нагревает внутренние части организма, что может привести к обезвоживанию. Если кондиционера нет, оставайтесь на нижнем этаже, вне солнечного света или направьтесь в здание с кондиционированием воздуха, например, в публичную библиотеку.
- Если вам необходимо выйти на открытый воздух, намажьтесь солнцезащитным кремом с высоким фактором SPF (по крайней мере 15) и носите шляпу для защиты лица и головы. Когда находитесь на открытом воздухе, носите свободную, легкую и светлую одежду. Прикрывайте как можно большую часть кожи одеждой для избежания солнечных ожогов и перегрева организма из-за воздействия солнечных лучей.
- Никогда не оставляйте детей, домашних животных и тех, кому нужен особый уход, в припаркованной машине и других транспортных средствах в периоды сильной жары летом. Температура в салоне автомобиля может быстро достичь 140 градусов по Фаренгейту (60 C). Воздействие таких высоких температур может убить в течение нескольких минут.
- Старайтесь наводить справки о своих соседях, особенно о пожилых людях, родителях маленьких детей и других людях с особыми нуждами.
- Убедитесь, что у домашних животных есть достаточно воды и пищи и сводите к минимуму их физическую активность.

## **КОМУ СЛЕДУЕТ БЫТЬ ОСОБЕННО ОСТОРОЖНЫМ**

- Особенно сильно от жары страдают пожилые люди и маленькие дети.
- На жару также плохо реагируют люди с избыточным весом и проблемами с алкоголем.
- А также те, кто принимают некоторые виды лекарственных препаратов.

## **ОПАСНОСТИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, СВЯЗАННЫЕ С ЖАРОЙ**

- Тепловой удар: также именуется солнечным ударом; может представлять угрозу для жизни. Жара может привести к повышению температуры тела и вызвать повреждение мозга; если быстро не охладить организм, может наступить смерть. Симптомы включают горячую, красную и сухую кожу; изменения в сознании; быстрый, слабый пульс; поверхностное дыхание. Холодная ванна или обтирание губкой могут привести к облегчению и снизить температуру тела.
- Тепловое истощение: менее опасно, чем тепловой удар; однако приводит к проблемам со здоровьем и происходит при интенсивных занятиях физкультурой и работе в жарких и влажных помещениях, в которых организм быстро теряет жидкость. Симптомы:

прохладная, увлажненная, бледная или покрасневшая кожа; обильное потоотделение; головная боль; тошнота или рвота; головокружение и слабость. При появлении таких симптомов переместите пострадавшего в помещение и приложите холодный влажный компресс.

- Солнечный ожог: снижает способность кожи к самоохлаждению. Симптомы включают покраснение и боль; в тяжелых случаях может происходить опухание кожи, появляться волдыри, лихорадка и головная боль. В легких случаях мази могут привести к облегчению боли. При серьезных солнечных ожогах необходимо обратиться к врачу.
- Тепловые судороги: мышечные боли и спазмы, часто вызываемые тяжелыми нагрузками. Потеря воды и соли при потении вызывает судороги. Симптомы: боль в животе и мышцах ног. Облегчению боли может способствовать устойчивое давление на сведенные судорогой мышцы и легкий массаж для облегчения спазмов.

## **ЭКОНОМИЯ ЭНЕРГИИ**

- Отключение электричества чаще происходит в теплую погоду, когда система электроснабжения работает в пиковом режиме. Для избежания нагрузки на электрическую сеть и предотвращения отключения электричества экономьте энергию.
- Устанавливайте термостат кондиционера на температуру не ниже 78 градусов по Фаренгейту. Пользуйтесь кондиционером, только когда находитесь дома.
- Выключите ненужные электроприборы. Пользуйтесь приборами и устройствами, потребляющими много электричества, только рано утром и поздно вечером.

За дополнительной информацией обращайтесь на страницу с рекомендациями о мерах безопасности во время жары на веб-сайте Управления по чрезвычайным ситуациям штата (State OEM) по адресу: <http://www.dhSES.ny.gov/oem/safety-info/publicsafety/heataware.cfm>.

За информацией о г. Нью-Йорке, в том числе о городских центрах охлаждения, обращайтесь на веб-сайт: <http://www.nyc.gov/html/oem/html/hazards/heat.shtml>.

Для получения самой свежей информации о погоде в своем районе подпишитесь на бесплатную службу оповещения NY Alert на веб-сайте: [www.nyalert.gov](http://www.nyalert.gov).

###

Другие новости см. на веб-сайте [www.governor.ny.gov](http://www.governor.ny.gov)

Штат Нью-Йорк | Executive Chamber | [press.office@exec.ny.gov](mailto:press.office@exec.ny.gov) | 518.474.8418