STATE OF NEW YORK | EXECUTIVE CHAMBER

ANDREW M. CUOMO | GOVERNOR

Для немедленной публикации: 25 июня 2013 г.

ГУБЕРНАТОР КУОМО РЕКОМЕНДУЕТ НЬЮЙОРКЦАМ ПРИНЯТЬ МЕРЫ ДЛЯ ЗАЩИТЫ ОТ ЧРЕЗМЕРНОЙ ЖАРЫ

На большей территории штата Нью-Йорк продолжается чрезмерная жара

Губернатор Эндрю М. Куомо (Andrew M. Cuomo) призвал сегодня жителей Нью-Йорка принять меры предосторожности ввиду чрезмерно жаркой погоды и высокой температуры, которые ожидаются во многих районах штата.

«Ввиду повышения температуры я настоятельно рекомендую ньюйоркцам принять соответствующие меры предосторожности, чтобы обезопасить себя и получить удовольствие от лета», — сказал Губернатор Куомо (Governor Cuomo). «По прогнозам в ближайшие дни температура достигнет 90 градусов по Фаренгейту, жители Нью-Йорка должны знать о потенциальной опасности чрезмерной жары для жизни и принять меры по защите себя и своих близких».

В связи с прогнозами температуры 90 градусов по Фаренгейту и выше на ближайшие несколько дней Департамент здравоохранения штата Нью-Йорк (New York State Department of Health, DOH) и Департамент национальной безопасности и чрезвычайных ситуаций (Division of Homeland Security and Emergency Services, DHSES) штата Нью-Йорк выпустили рекомендации по безопасности для ньюйоркцев.

Чрезмерная жара является одной из главных причин ежегодных предотвратимых случаев смерти от погодных условий, особенно среди пожилых людей. По данным Центров по контролю и профилактике заболеваний (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) жара каждый год приводит к 650 случаям предотвратимой смертности в Соединенных Штатах; по имеющимся данным в период 1999–2009 гг. от жары скончались 7233 человек. Перегрев от жары как правило приводит к большему числу смертельных исходов, чем наводнения, молнии, торнадо и ураганы, вместе взятые. По статистике Национального управления океанических и атмосферных исследований (National Oceanic and Atmospheric Administration, NOAA) и Национальной метеорологической службы (National Weather Service), за последние три года в штате Нью-Йорк зарегистрированы 31 случаев смерти, непосредственно связанных с жарой.

«Сочетание высокой температуры и влажности может привести на всей территории штата Нью-Йорке к опасным для здоровья условиям и создать угрозу жизни, особенно для пожилых людей, младенцев, маленьких детей и людей, участвующих в мероприятия на открытом воздухе», — отметил руководитель Департамента здравоохранения штата Нирав Р. Ша (Nirav R. Shah, M.D., M.P.H.) . «Важно, чтобы все жители Нью-Йорка были осведомлены о признаках и симптомах заболеваний, связанных с жарой, принимали соответствующие меры предосторожности и знали, что делать, если у них или окружающих возникают проблемы со здоровьем, связанные с перегревом от жары».

«Для избежания перегрева во время пиков жары есть простые меры предосторожности: обильное питье, ношение светлой одежды и нахождение в помещении с кондиционером», — сказал руководитель DHSES Джером М. Хайэр (Jerome M. Hauer). «Важно также наводить справки о состоянии здоровья родных и близких, а также соседей, особенно тех, кто может оказаться под угрозой».

Для содействия ньюйоркцам в обеспечении своей безопасности в периоды чрезмерной жары DOH и DHSES предлагает следующие советы:

• По возможности сводите к минимуму физические нагрузки и упражнения, особенно во время пиковых периодов жары, с 11.00 до 16.00.

• Занимайтесь физическими упражнениями рано утром или вечером, когда температура, как правило, ниже.

• 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. 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 библиотеку, торговый центр, супермаркет или к друзьям).

• Если вам необходимо выйти на открытый воздух, намажьтесь солнцезащитным кремом с высоким солнцезащитным фактором (по крайней мере SPF 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 С). Воздействие таких высоких температур может убить в течение нескольких минут.

• Делайте все возможное для наведения справок о своих соседях во время жары, особенно пожилых людей, младенцев, маленьких детей и других людей с особыми нуждами.

• Убедитесь, что у домашних животных есть достаточно воды и пищи и сводите к минимуму их физическую активность в периоды экстремальных температур.

Russian

ЛЮДИ, ПОДВЕРЖЕННЫЕ МАКСИМАЛЬНОМУ РИСКУ

• Пожилые люди, младенцы и маленькие дети. Люди с излишним весом и проблемами с алкоголем. 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 и 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. Для защиты кожи применяйте солнцезащитный крем с высоким солнцезащитным фактором (по крайней мере SPF 15). После сильного потоотделения и плавания всегда намазывайте солнцезащитный крем повторно.

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. Не забывайте постоянно принимать жидкости во время упражнений и работы на открытом воздухе.

Потница: раздражение кожи, которое выглядит как красное скопление прыщей или небольших волдырей. Попробуйте переместить человека в прохладное место, держите пораженный участок в сухости и присыпьте его гигиенической пудрой для снижения дискомфорта.

БУДЬТЕ ГОТОВЫ К ОТКЛЮЧЕНИЮ ЭЛЕКТРОЭНЕРГИИ

• Отключение электричества чаще происходит в теплую погоду, когда система электроснабжения работает в пиковом режиме. Для избежать 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.

• Выключайте ненужные электроприборы. Пользуйтесь приборами и устройствами, потребляющими много электричества, только рано утром или поздно вечером.

За дополнительными справками обращайтесь на веб-сайты:
http://www.health.ny.gov/environmental/emergency/weather/hot и
http://www.dhses.ny.gov/oem/safety-info/publicsafety/heataware.cfm

###

Другие новости см. на веб-сайте www.governor.ny.gov
Штат Нью-Йорк | Executive Chamber | press.office@exec.ny.gov | 518.474.8418