

Реагування на спеку

Короткий посібник для пацієнтів і сімей

Раннє виявлення теплових захворювань

Поширені симптоми теплового стресу:

Сильна спрага

Пітливість

Втома

Запаморочення

Дратівливість

Головний біль

Погане самопочуття

Дуже гаряча шкіра

Надзвичайна медична ситуація

Ознаки теплового удару: дуже висока температура тіла, прискорене серцебиття, змінений психічний стан (сплутаність свідомості, збудження, втрата свідомості), блювання, судоми



Зателефонуйте 911



Перейдіть у прохолодне місце



Зніміть зайвий одяг



Охолодіть шкіру



Не залишайте людину саму

Коли вживати заходи



>25°C/77°F

Групи підвищеного ризику



>30°C/86°F

Усі

Групи підвищеного ризику: літні люди (60+), діти/підлітки, вагітні, а також люди з хронічними захворюваннями



Люди, більш чутливі до спеки

Вживайте додаткових заходів обережності та перевіряйте стан людей, які можуть сильніше страждати від спеки:



Стан здоров'я та мобільність: серйозні психічні розлади; перенесені теплові травми; труднощі з пересуванням



Житло та доступ: бездомність; проживання наодинці; погана вентиляція; відсутність кондиціонера; обмежений доступ до води/прохолодних місць



Ліки та речовини: алкоголь; стимулятори; деякі ліки* можуть підвищувати ризик перегріву (антипсихотики, антихолінергічні препарати, діуретики, літій)

*Якщо ви не впевнені, зверніться до фармацевта щодо ваших ліків



План дій під час спеки: залишайтеся в безпеці



Охолодження

- Закривайте жалюзі/штори у найспекотніші години
- Відкривайте вікна, коли на вулиці прохолодніше (увечері)
- Використовуйте **кондиціонер** або відвідайте прохолодні місця (бібліотека/торговий центр/центр охолодження)
- Приймайте прохолодний душ/ванну; спіть у найпрохолоднішій кімнаті



Підтримання гідратації

- Пийте** рідину часто (8–12 склянок в день)*
- Вживайте воду, супи/бульйони, соковиті фрукти та овочі
- Уникайте алкоголю та кофеїну (можуть спричиняти зневоднення)

*Якщо ви обмежуєте споживання рідини, запитайте у вашої медичної команди, що є безпечним під час спеки



Зменшення впливу спеки

- Залишайтеся в **приміщенні** під час **найспекотніших** годин і **високої вологості** (10:00–16:00)
- Виконуйте справи, коли прохолодніше; уникайте інтенсивної активності
- Носіть легкий, вільний одяг, капелюх, сонцезахисні окуляри; повторно наносіть сонцезахисний крем (SPF ≥15+)
- Беріть із собою воду
- Залишайтеся в тіні/використовуйте парасольку



Mantenha-se conectado

- Щодня **перевіряйте** стан друзів/родини
- Звертайте увагу на людей, які потребують додаткового догляду
- Слідкуйте за попередженнями про спеку та дотримуйтеся місцевих рекомендацій
- Зверніться до лікаря/медсестри/фармацевта



camh



UNIVERSITY OF TORONTO



COLLABORATIVE CENTRE FOR Climate, Health + Sustainable Care



Toronto Academic Health Science Network

SUSTAINABLE HEALTH SYSTEM COMMUNITY of PRACTICE

Скануйте, щоб отримати доступ до додаткової інформації та ресурсів CAMH щодо спеки