



Вместе с врачом составьте план действий в случае жары



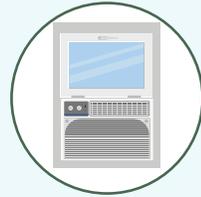
1 Избегайте перегрева



Находитесь в тени



Используйте вентилятор



Используйте кондиционер



Проверяйте информационную панель риска жары CDC, на которой вы можете получить дополнительную информацию.

2 Не допускайте обезвоживания



3 Изучите симптомы

Необычайно сильная потливость



Одышка



Головокружение



К другим признакам могут относиться головная боль, усталость, слабость и тошнота.

4 Проверьте качество воздуха

Безопасный день

Высокий уровень загрязнения



5 Составьте план по лекарственным препаратам



Составьте план



Храните лекарства в прохладном месте



Подготовьтесь к перебоям в подаче электроэнергии