

Контрольний список на випадок сильної спеки

До сильної спеки

Будьте в курсі подій, будьте напоготові



Уважно стежте за новинами про погоду й серйозно ставтеся до попереджень про сильну спеку.



Плануйте заздалегідь, щоб знизити ризик погіршення здоров'я через спеку (наприклад, запасіться сонцезахисними кремами з високим ступенем захисту).



Переконайтеся, що у вас під рукою є багато бутылкованої води на випадок проблем з водопостачанням.



Переконайтеся, що ваші знайомі, які можуть бути особливо вразливі під час сильної спеки (наприклад, бабусі й дідусі, літні сусіди тощо), знають про сильну спеку і знають, що робити, щоб залишатися в безпеці й подбати про себе.



Будьте в курсі того, які дії можна зробити, щоб допомогти собі та іншим, наприклад, завантаживши додаток Британського Червоного Хреста (British Red Cross) та переглянувши в ньому, як допомогти людині, у якої ви підозрюєте теплове виснаження або тепловий удар.



Переконайтеся, що у вас є ліки. Наприклад, якщо ви страждаєте на астму, переконайтеся, що взяли із собою інгалятор (інгалятори), куди б ви не вирушили.

Під час сильної спеки

Зберігайте спокій, тримайтеся



Пийте багато рідини та уникайте надмірного вживання алкоголю.



У спеку знизьте свою активність, уникаючи надмірних фізичних навантажень. Якщо ви не можете уникнути інтенсивної діяльності на відкритому повітрі, такої як спорт, робота по дому або садівництво, перенесіть її на більш прохолодну пору дня – ранок чи вечір.



Якщо неможливо повністю уникнути перебування на вулиці під прямими сонячними променями, використовуйте сонцезахисний крем і регулярно робіть перерви в приміщенні або в затіненому місці, щоб охолодитися.



Якщо вам все ж стало жарко, важливо дати своєму тілу відпочити від спеки, наприклад, прийнявши холодну ванну або душ.



Носіть світлий, вільний одяг, переважно бавовняний або льняний, оскільки це натуральні тканини, що дозволять вашій шкірі дихати.

Підтримуйте охолодження будинку



Закрийте вікна, на які потрапляє сонячне світло — особливо ефективними є зовнішні жалюзі або штори.



Відкривайте вікна, коли повітря зовні прохолодніше, ніж усередині, наприклад, вночі.



Перевірте, чи вимкнено центральне опалення, а також світло та електричне обладнання, яке ви не використовуєте.



Пам'ятайте, що на вулиці може бути прохолодніше в тіні або в громадських будівлях (таких як храми, місцеві бібліотеки чи супермаркети); розглядайте відвідування як спосіб охолодження.



Якщо у вас є занепокоєння щодо некомфортної спеки вдома, що впливає на ваше здоров'я або здоров'я когось іншого, зверніться за медичною допомогою.

Кожен п'ятий будинок в Англії може перегрітися, тому дуже важливо знати, як зберегти прохолоду у своєму будинку в спекотну погоду.

Будьте уважні та вживайте заходів



Слідкуйте за сусідами, родиною або друзями, які можуть постраждати від спеки, бути ізольованими або нездатними подбати про себе під час сильної спеки. Переверіте, чи справляються вони зі спекою, чи знають, як пристосувати свій будинок, і переконайтеся, що у них є все необхідне.



Якщо у вас є хронічне захворювання, наприклад, проблеми з серцем, легенями або нирками, майте на увазі, що в спеку воно може загостритися.

Зверніться за допомогою. Зателефонуйте в Національну службу охорони здоров'я за номером 111 або в екстрених випадках за номером 999.



Щоб підписатися на сповіщення про спеку, відвідайте: [metoffice.gov.uk](https://www.metoffice.gov.uk)

Перегляньте **освітні ресурси Британського Червоного Хреста** з питань сильної **спеки**

Завантажте додаток Британського Червоного Хреста **щодо надання першої допомоги**

Для отримання актуальних рекомендацій щодо охорони здоров'я в Англії відвідайте: www.gov.uk

Ви можете скористатися цим ресурсом, щоб дізнатися, чи існує ризик перегріву вашого будинку та які подальші дії ви можете виконати: **Подолайте спеку: Контрольний список зі збереження прохолоди вдома** (publishing.service.gov.uk)