



## Борьба с жарой

В летние месяцы температура в Британской Колумбии может превысить 30 °C (86 °F) градусов, иногда достигая 40 °C градусов в некоторых частях провинции. Слишком высокая температура может нанести вред вашему здоровью и вызвать заболевания, спровоцированные жарой.

Заболевания, спровоцированные жарой, возникают в результате того, что ваше тело нагревается быстрее, чем может охладиться. К группе повышенного риска заболеваний, спровоцированных жарой, относятся люди в возрасте 65 лет и старше, младенцы и дети, а также люди с повышенной физической нагрузкой и или работающие в жарких условиях. В большинстве случаев заболевания, спровоцированные жарой, можно предотвратить.

Узнайте подробнее о болезнях, спровоцированных жарой, и получите советы о том, как охладиться, когда на улице жарко.

---

## Как сохранить здоровье в жару

Когда на улице жарко, можно легко получить обезвоживание или заболеть болезнью, спровоцированной жарой. Узнайте, как бороться с жарой и защитить себя и свою семью.

- [BC Hydro \(БК Гидро\): Советы по охлаждению дома летом](#)
- [Fraser Health \(Фрейзер Хелс\): Безопасность на солнце и в жару](#)
- [Правительство Канады: Как сохранить здоровье в жару](#)
- [Правительство Канады: Основные меры предосторожности на солнце](#)
- [Island Health \(Айленд Хелс\): Защита от солнца](#)
- [Island Health \(Айленд Хелс\): Безопасность в жару](#)
- [Защита детей от солнца \(файл HealthLinkBC № 26\)](#)
- [Ультрафиолетовое излучение \(файл HealthLinkBC № 11\)](#)

Чтобы узнать подробнее о том, как сохранить безопасность и здоровье этим летом, см. статью [Ваше здоровье этим летом](#).

## Экстремальная жара

Сильная жара может поставить под угрозу ваше здоровье, вызывая такие заболевания, как тепловой удар и даже смерть. Важно принять меры для защиты себя и своей семьи. Важно принимать меры для защиты себя, своей семьи и других потенциально уязвимых людей в вашем окружении.

Летом 2022 года явления жары в Британской Колумбии подразделяются на две категории: предупреждения о жаре, когда температура достигает высоких значений и существует умеренный риск для здоровья населения, и чрезвычайная ситуация с экстремальной жарой, когда температура очень сильно повышается и возникает крайне высокий риск для здоровья населения. Министерство окружающей среды и изменения климата Канады (Environment and Climate Change Canada) будет распространять предупреждения в случае жары, представляющей умеренный или высокий риск для здоровья населения.

## Предупреждение о жаре

Предупреждение о жаре делается в случае, когда дневная и ночная температура выше обычной, но с каждым днем не становится жарче. В случае предупреждения о жаре вы должны принять меры, чтобы не перегреться.

### Чрезвычайная ситуация, связанная с экстремальной жарой

Чрезвычайная ситуация, связанная с экстремальной жарой, возникает тогда, когда дневная и ночная температура с каждым днем становится все выше и значительно превышает сезонные нормы. Найдите более прохладные места и ограничьте физическую активность в жару. Убедитесь, что пожилые или уязвимые люди в вашем окружении адекватно подготовлены к потенциально опасным температурам.

Для получения дополнительной информации об экстремальной жаре посетите следующие ресурсы:

- [BCCDC: Подготовка к жаре](#)
- [Руководство по подготовке к экстремальной жаре](#)
- [Руководство Фрейзер Хелс \(Fraser Health\): Экстремальная жара](#)
- [Правительство Канады: Экстремальная жара: Обзор](#)
- [Ванкувер Коустал Хелс \(Vancouver Coastal Health\): Экстремальная жара](#)
- [Красный крест: Тепловые волны: До, во время и после](#)

---

## Оповещения населения о погоде в Британской Колумбии

В случае плохой погоды, Environment Canada предупреждает населенные пункты, находящиеся под угрозой. Узнать подробнее:

- [Оповещения для: Большого Ванкувера \(Metro Vancouver\)](#)
- [BCCDC: Система прогнозирования воздействия жары Британской Колумбии \(BCHIPS\)](#)
- [Оповещения о погодных условиях населения Британской Колумбии](#)
- [Мобильное приложение WeatherCAN](#)

Летом 2022 года государственные службы провинции Британская Колумбия будут выпускать широкоэвентральные оповещения через систему оповещения о готовности в случае объявления чрезвычайной ситуации из-за экстремальной жары. Дополнительная информация:

- [Экстренные оповещения в Британской Колумбии](#)

---

## Заболевания, спровоцированные жарой

Слишком высокая температура может нанести вред вашему здоровью. Заболевания, спровоцированные жарой, возникают в результате того, что ваше тело нагревается быстрее, чем может охладиться. Заболевания, спровоцированные жарой, почти всегда можно предотвратить. Если вы считаете, что вы заболели из-за жары, воспользуйтесь нашим ресурсом [Заболевания, спровоцированные жарой: Проверьте симптомы](#), который поможет вам принять обоснованное решение о том, когда обращаться за медицинской помощью.

- [Сыпь из-за жары](#)
- [Обморок из-за жары \(Обморок\)](#)
- [Болезни, спровоцированные жарой \(файл HealthLinkBC № 35\)](#)
- [Лекарства, которые повышают риск заболевания болезнями, спровоцированными жарой](#)

- [Потница](#)
- [Солнечный ожог](#)

### **Тепловой удар**

Тепловой удар представляет собой опасное для жизни медицинское состояние. Позвоните **9-1-1** или в другие службы неотложной медицинской помощи, как только вы заметите признаки теплового удара у человека. Узнать подробнее о тепловом ударе.

- [Неотложная первая помощь при тепловом ударе](#)
- [Тепловой удар: Симптомы, требующие неотложную помощь](#)
- [Предотвращение теплового удара: Что надеть](#)

### **Осторожно, горячий автомобиль!**

Никогда не оставляйте ребенка или домашнее животное одних в автомобиле, даже на несколько минут. Если оставить окна автомобиля слегка открытыми или «приоткрытыми», внутри автомобиля не будет поддерживаться безопасная температура. Если вы увидели ребенка или животное, в опасности в перегретом транспортном средстве, позвоните **9-1-1**. Для получения дополнительной информации см. статью организации [Canada Safety Council: Осторожно - Горячий автомобиль](#).

---

## **Здоровье и безопасность на рабочем месте**

Когда вы работаете на открытом воздухе или в помещении с высокими температурами, например, в пекарнях, плавильных цехах или на кухне ресторана, вы подвергаетесь риску теплового удара и других проблем со здоровьем. Узнайте больше о жаркой среде, о том, как она может повлиять на вас, и о способах предотвращения теплового удара на работе.

- [Канадский центр охраны труда и безопасности – Жаркая среда](#)
- [БК Безопасная Работа \(Worksafe BC\) –Тепловой удар](#)

---

## **Места, где можно охладиться**

Когда на улице слишком жарко, многие общественные места и муниципальные здания предлагают вам возможность охладиться. Местные общественные центры, торговые центры, бассейны и библиотеки обычно имеют зоны с кондиционерами, открытые для посетителей. Во многих районах есть аквапарки, детские бассейны и пляжи, где можно освежиться. На веб-сайтах местных органов власти часто перечислены общественные центры, фонтаны, библиотеки, бассейны, аквапарки и мелкие бассейны.

Найдите список центров, где можно охладиться [в своем районе проживания](#).

Если вашего района нет в списке, позвоните в местный [муниципалитет](#) или проверьте его веб-сайт, чтобы узнать, где расположены центры охлаждения с кондиционерами. Вы также можете [связаться с местной библиотекой](#), чтобы узнать, работает ли она.

**Последнее обновление:** 3 июня 2022 г.