

## Перемагайте спеку

Протягом літніх місяців температура в Британській Колумбії може перевищувати 30°C (86°F), іноді досягаючи позначки значно вище 30°C у певних частинах провінції. Спека може зашкодити вашому здоров'ю та спричинити перегрів.

Викликані спекою захворювання є результатом того, що ваше тіло нагрівається швидше ніж воно може охолотитися. До групи підвищеного ризику захворювань, пов'язаних зі спекою, належать немовлята та діти, люди віком 65 років і старше, немовлята й діти, а також люди, які багато займаються фізичною активністю або працюють у спекотному середовищі. У більшості випадків захворюванням, пов'язаних зі спекою, можна запобігти.

Дізнайтеся більше про викликані спекою захворювання та отримайте поради про засоби охолодження, коли надворі стоїть жарка погода.

---

## Як залишатися здоровим у спеку

Коли надворі спекотно, від цього можна легко постраждати чи отримати зневоднення. Дізнайтеся, що робити в спекотну погоду, щоб ви та ваша родина були здорові та в безпеці.

- [БК гідро: поради щодо охолодження будинку влітку.](#)
- [Охорона здоров'я Фрейзер: безпечне сонце та тепло.](#)
- [Уряд Канади: як залишатися здоровими у спеку.](#)
- [Уряд Канади: основи захисту від сонця.](#)
- [Острів Здоров'я: захист від сонця.](#)
- [Острів Здоров'я: захист від спеки.](#)
- [Безпечне сонце для дітей \(файл HealthLinkBC № 26\).](#)
- [Ультрафіолетове випромінювання \(файл HealthLinkBC № 11\).](#)

Дізнайтеся більше про те, як залишатися здоровими та перебувати в безпеці на вебсайті [Ваше здоров'я цього літа](#).

## Екстремальна спека

Екстремальна спека може поставити під загрозу ваше здоров'я та спричинити такі захворювання, як тепловий удар або навіть смерть. Важливо вжити заходів, щоб захистити себе, свою сім'ю та інших потенційно вразливих людей у вашому житті.

Починаючи з літа 2022 року спекотна погода в Британській Колумбії поділятиметься на дві категорії – попередження про спеку (Heat Warning), коли умови дуже спекотні й існує помірний ризик для громадського здоров'я, та стан надзвичайної спеки (Extreme Heat Emergency), коли умови небезпечно спекотні та мають дуже високий ризик для здоров'я населення. Навколишнє середовище та зміна клімату Канади (Environment and Climate Change Canada) розповсюджуватиме сповіщення про спеку, коли передбачатиметься помірний або високий ризик для здоров'я населення.

## Попередження про спеку (Heat Warning)

Попередження про спеку – це коли денні та нічні температури вищі, ніж зазвичай, але вони не стають спекотнішими з кожним днем. Якщо є попередження про спеку, вам слід вжити заходів для охолодження.

## Стан надзвичайної спеки (Extreme Heat Emergency)

Стан надзвичайної спеки – це коли денні та нічні температури щодня стають вищими та значно перевищують сезонні норми. Переконайтеся, що у вас є доступ до більш прохолодних приміщень і вживайте заходів, щоб обмежити фізичну активність у спеку. Потурбуйтеся про літніх або вразливих людей, яких ви знаєте, щоб переконатися, що вони належним чином підготовлені до потенційно небезпечних температур.

Більше інформації про екстремальну спеку наведено нижче:

- [BCCDC: Підготовка до спекотної погоди.](#)
- [Посібник з готовності до екстремальної спеки.](#)
- [Управління охорони здоров'я Фрейзера: екстремальна спека.](#)
- [Уряд Канади: екстремальна спека \(огляд\).](#)
- [Прибережне здоров'я Ванкувера: сильна спека.](#)
- [Червоний Хрест: до, під час і після періодів надзвичайної спеки.](#)

## Громадські сповіщення про погоду для Британської Колумбії

Коли загрожує сувора погода, Environment Canada видає сповіщення, які повідомляють людей в уражених громадах. Дізнайтеся більше:

- [Сповіщення для метро Ванкувера.](#)
- [BCCDC: Система прогнозування теплового впливу Британської Колумбії \(BCHIPS\).](#)
- [Громадські сповіщення про погоду для Британської Колумбії.](#)
- [Мобільний додаток WeatherCAN.](#)

Влітку 2022 року провінція Британської Колумбії транслюватиме нав'язливі оповіщення через систему Alert Ready, коли оголошуватиметься стан надзвичайної спеки. Дізнайтеся більше:

- [Надзвичайні сповіщення в Британській Британії.](#)

---

## Захворювання, пов'язані зі спекою

Надмірна кількість тепла може зашкодити вашому здоров'ю. Захворювання, пов'язані зі спекою, є результатом того, що ваше тіло нагрівається швидше, ніж воно може охолодитися. Викликані спекою захворювання майже завжди можна попередити.

Якщо ви думаєте, що у вас є викликане спекою захворювання, скористайтеся нашим інструментом [«Захворювання, пов'язані зі спекою: перевірте свої симптоми»](#), щоб прийняти зважене рішення про те, коли звернутися за медичною допомогою.

- [Тепловий висип.](#)

- [Знепритомнення під час спеки.](#)
- [Захворювання, пов'язані зі спекою \(файл HealthLinkBC № 35\).](#)
- [Ліки, які підвищують ймовірність захворювання, пов'язаного зі спекою.](#)
- [Пітниця.](#)
- [Сонячний опік.](#)

## Тепловий удар

Тепловий удар є надзвичайною медичною ситуацією, що загрожує життю. Зателефонуйте за номером **9-1-1** або до інших служб швидкої медичної допомоги, як тільки ви підозрюєте або бачите ознаки теплового удару в людини. Дізнайтеся про тепловий удар більше:

- [Невідкладна перша допомога у разі теплового удару.](#)
- [Тепловий удар: симптоми критичного стану.](#)
- [Попередження теплового удару: що одягати.](#)

## Застереження про автомобіль та спеку

Ніколи не залишайте дитину чи домашнього улюбленця самих в автомобілі навіть на кілька хвилин. Якщо залишити вікна злегка опущеними чи напіввідчиненими, це не сприятиме утриманню безпечної температури всередині автомобіля. Якщо ви помітили, що дитина чи тварина перебувають в пригніченому стані в перегрітому автомобілі, зателефонуйте **9-1-1**. Для додаткової інформації перегляньте вебсайт [Рада з безпеки Канади: застереження про автомобіль та спеку](#).

---

## Здоров'я та безпека на робочому місці

Коли ви працюєте на відкритому повітрі або у приміщенні в умовах високої температури, наприклад, в пекарні, плавильному заводі або кухні ресторанів, ви ризикуєте отримати тепловий стрес та інші проблеми зі здоров'ям. Дізнайтеся більше про спекотні середовища, як вони можуть вплинути на вас і засоби запобігання теплового стресу на роботі.

- [Канадський центр гігієни та безпеки праці – спекотні середовища.](#)
- [Безпечна робота БК – тепловий стрес.](#)

---

## Місця для охолодження

Коли на вулиці надто спекотно, багато громадських приміщень і муніципальних будівель нададуть вам можливість охолонути. Місцеві громадські центри, торгові центри, басейни та бібліотеки зазвичай мають зони з кондиціонером, які є доступними для публічного користування. У багатьох громадах є аквапарки, дитячі неглибокі басейни та пляжі, де можна охолодитися. На вебсайтах місцевих органів влади часто перераховуються громадські центри, фонтани, бібліотеки, дитячі та звичайні басейни, аквапарки.

Знайдіть список центрів охолодження [у вашому районі](#).

Якщо вашої місцевої громади немає в списку, зателефонуйте до місцевого [муніципалітету](#) або перевірте їхній вебсайт, щоб дізнатися, де розташовані центри охолодження з кондиціонером. Ви також можете [зв'язатися з місцевою бібліотекою](#), щоб дізнатися, чи вона відчинена.

**Останнє оновлення:** 3 червня 2022.