

Центры прохлады во время COVID-19

Высокие температуры представляют серьезную угрозу для здоровья населения. Воздействие высоких или экстремально высоких температур, повышенной влажности и воздуха плохого качества может приводить к различным проблемам со здоровьем, в том числе, болезням связанным с жарой, таким как тепловое истощение, тепловой удар, и даже к смерти. Центры прохлады – это места, предназначенные для оказания помощи и безопасности людей, не имеющих доступа к прохладным местам или кондиционированным помещениям во время жары. Это один из способов, которым округ, города и некоммерческие организации защищают здоровье населения в период жары.

1. Что такое Центр прохлады?

Центры прохлады – это общественные места, в которых вы можете охладиться в жаркую погоду, особенно если у вас нет доступа к кондиционированным помещениям. Центры прохлады включают кондиционированные государственные помещения, такие как библиотеки, общественные центры и центры для пожилых людей.

2. Открыты ли Центры прохлады во время пандемии?

Да, так как многие учреждения, такие как библиотеки, общественные и развлекательные центры, а также частные предприятия, такие как кафе, торговые центры и кинотеатры временно закрыты из-за пандемии. Вы можете получить информацию на странице [«ближайший к вам Центр прохлады здесь»](#), или позвонить по номеру 211.

3. Безопасно ли посещать Центры прохлады?

Здоровье и безопасность персонала и посетителей Центров прохлады является нашей главной задачей. Власти округа внесли изменения в планы городских Центров прохлады, чтобы в периоды сильной жары обеспечить безопасность во время работы и соблюдение Указов Главного санитарного врача и требований физического (социального) дистанцирования. Эти меры защиты включают в себя:

- **Посещение.** Сотрудники и посетители будут оповещены о том, что необходимо оставаться дома, если они чувствуют себя нехорошо. Любого человека, сообщившего о том, что он болен, или проявившего признаки болезни, попросят покинуть Центр прохлады и обратиться за соответствующей медицинской помощью.
- **Покрывтия для лица.** Ни один гость или сотрудник не будет допущен в Центры прохлады без использования покрытия для лица, за исключением детей возрастом до 2 лет.
- **Физическое дистанцирование.** Сотрудникам и посетителям будет рекомендовано практиковать физическое (социальное) дистанцирование, находясь на расстоянии не менее шести футов (двух метров) от других людей, кроме членов своей семьи. Столы, стулья и другие части внутренней обстановки будут расположены образом, обеспечивающим соблюдение соответствующего расстояния между людьми. Максимально допустимое количество посетителей будет снижено как минимум наполовину, чтобы предотвратить скопление людей.
- **Информирование.** В центрах прохлады будут размещаться плакаты, информирующие персонал и посетителей об основных защитных мерах, включая: как правильно носить покрытия для лица (нос и рот закрыты), мыть руки, прикрываться при чихании и кашле, избегать прикосновений к своему лицу.

Центры прохлады во время COVID-19

- Средства профилактики. Дезинфицирующее средство для рук будет размещено у входов и в местах общего пользования. Туалеты будут снабжены необходимыми принадлежностями для мытья рук водой с мылом.
- Питание. Будет доступна вода в бутылках. Гостям будет рекомендовано приносить с собой еду и напитки. Будет разрешена доставка еды. Холодильники или места для хранения продуктов питания не предусмотрены. Совместный прием пищи не допускается, за исключением членом одной семьи.
- Уборка. Центры прохлады будут выполнять правила уборки и дезинфекции. Очистка поверхностей, к которым часто прикасаются, таких как дверные ручки, поручни, стойки, сидения, туалеты и полы, будет производиться как можно чаще. Мусор будет регулярно собирать и утилизировать.

4. Почему важно проводить время в кондиционированных помещениях?

В жаркую погоду, особенно при многодневной непрекращающейся жаре и высоких ночных температурах, можно снизить риск заболеваний, связанных с жарой, находясь в кондиционированном помещении хотя бы в течение нескольких часов ежедневно. Кондиционирование воздуха особенно важно для людей пожилого возраста, семей с очень маленькими детьми или лиц [с определенными проблемами со здоровьем](#).

5. Что такое заболевание, связанное с жарой?

Болезни, спровоцированные жарой, возникают при невозможности самостоятельного охлаждения организма человека. Самыми распространенными заболеваниями, связанными с жарой, являются тепловой или солнечный удар, тепловое истощение, тепловые судороги и потница/раздражение. [Узнайте, как определять симптомы болезни, связанной с жарой, и о том, что нужно делать](#).

6. Какие еще меры я должен предпринять, чтобы охладиться во время сильной жары?

Если вы не можете посетить Центр прохлады, старайтесь держать шторы и занавески закрытыми, пить много воды или безалкогольных и не содержащих кофеин жидкостей, принимать прохладный душ или ванну, ограничивать серьезную нагрузку и как можно реже пользоваться плитой или духовкой.

7. С кем я могу связаться, чтобы получить дополнительную информацию?

Если у вас есть какие-либо вопросы, пожалуйста, позвоните по номеру 211, чтобы получить помощь.

Для получения более подробной информации

Для получения более подробной информации, пожалуйста, посетите официальную веб-страницу округа «Сохранение здоровья во время жары», расположенную по адресу:

<http://publichealth.lacounty.gov/eh/climatechange/ExtremeHeat.htm>