

ПОБЕДИ ЈА ТОПЛИНАТА: ТОПЛОТНИ БРАНОВИ

Смртта поврзана со топлотните бранови може да се спречи!

ШТО СЕ ТОПЛОТНИ БРАНОВИ:

Топлотните бранови се случуваат кога температурата достигнува екстремно високи нивоа или во комбинацијата на топлина и влажност.



Деца

КОЈ:

повеќе мажите од жените се афектирани



Стари лица



Работници на отворено



Лица со попреченост

КАДЕ:



Куќи со малку или без клима уреди



Области во изградба



Возила

КАКО ДА СЕ ИЗБЕГНЕ:



Постојано хидрирајте се



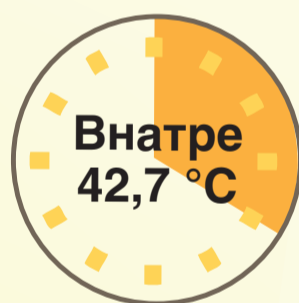
Подолго седете во климатизирана просторија



Облечете се лесно, во светла комотна облека

За време на екстремна топлина температурата во вашиот автомобил може да достигне

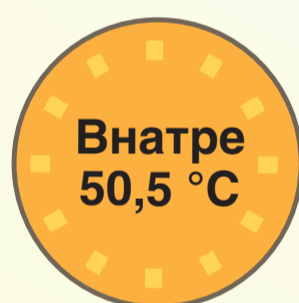
Надворешна температура 26,6 °C



Изминато време: 20 минути



Изминато време: 40 минути



Изминато време: 60 минути

ДАЛИ ЗНАЕТЕ ?

Луѓето кои живеат во **урбани средини** може да се со поголем ризик од ефектите од продолжен топлотен бран од оние од руралните места.

Изгорениците од сонце може значително да ја забават способноста на кожата да ја ослободува прекумерната топлина

Во овој период заболувањата **поврзани со топлината**

се појавуваат заради прекумерна изложеност на високи температури или прекумерно вежбање.

For more information on ways to beat the heat please visit:
<http://www.cdc.gov/disasters/extremeheat>

