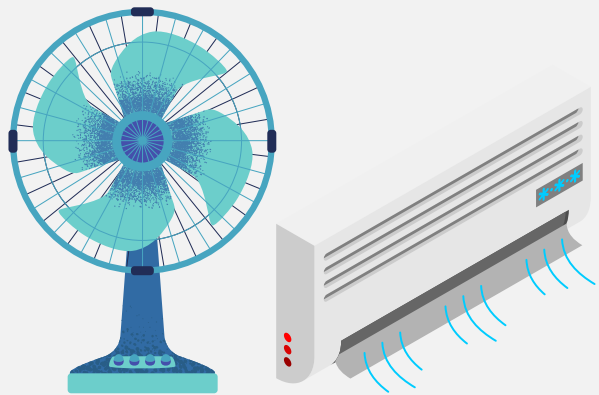


ПОДГОТОВКА К ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ ЖАРЕ

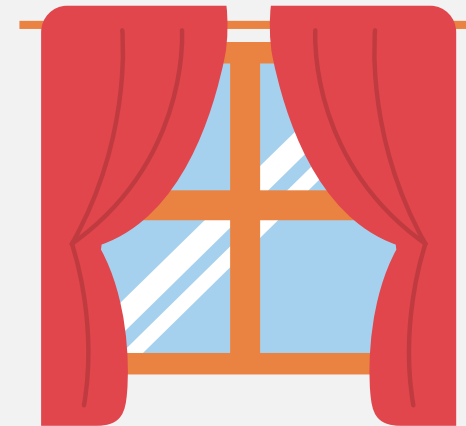
Если в вашем районе ожидается экстремальная жара, проверьте, работают ли домашние вентиляторы или кондиционеры.



Вы можете развесить полотенца вблизи дверей и окон, чтобы сохранить прохладный воздух внутри.



Закрывайте окна, в которые попадает много солнца, занавесками или шторами, чтобы в комнатах не было жарко.



Пейте много воды и избегайте соленой пищи.



Старайтесь оставаться в кондиционированном помещении или на самом нижнем этаже здания.



Носите свободную, легкую одежду и носите шляпу, которая защитит ваше лицо от солнца.



@AidinPennsylvania



@aid_in_pa



@aidinpa

ПОДГОТОВКА К ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ ЖАРЕ

Russian

Никогда не оставляйте детей или домашних животных одних в транспортных средствах.



Если вы начинаете чувствовать спазмы или усталость, пойдите в прохладное место и выпейте воды или спортивного напитка.



Если вам приходится работать на улице, постарайтесь, чтобы с вами был кто-то, чтобы в случае необходимости вы могли помочь друг другу.



Основной источник
ресурсов и информации
на тему аутизма в
Пенсильвании
877-231-4244

**Инициатива ASERT
финансируется отделом
программ развития
Департамента
социального обеспечения
штата Пенсильвания**