

Public Service Announcement

Будьте готовы

Советы по безопасности от пожарно-спасательной службы Вон на случай ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ ЖАРЫ

ВОН, ОНТАРИО (20 августа 2025 г.) – Первый шаг к готовности к чрезвычайным ситуациям – это понимание собственных рисков.

В рамках этой ежемесячной серии материалов пожарно-спасательная служба Вона делится рекомендациями о том, как подготовиться к наиболее вероятным для нашего региона угрозам, включая **экстремальную жару**.

Это лето выдалось жарким, и экстремальная жара может представлять опасность для всех, особенно для тех, кто работает на открытом воздухе, пожилых людей, некоторых людей с ограниченными возможностями, беременных женщин, домашних животных и детей, особенно младенцев. Знаете ли вы, как защитить себя во время сильной жары?

Подготовка к экстремальной жаре

- Следите за предупреждениями от Министерства окружающей среды Канады, а также проверяйте [веб-сайт](#) города и его [официальные страницы в социальных сетях](#) для получения актуальной информации.
- В жаркие солнечные дни закрывайте жалюзи и шторы.
- Всегда берите с собой достаточное количество воды, выходя из дома.
- Используйте шляпу с широкими полями для защиты лица и солнцезащитные очки с полной защитой от лучей UVA и UVB.
- Пользуйтесь солнцезащитным кремом и бальзамом для губ с SPF 15 и выше.

Во время экстремальной жары

- Важно знать, как помочь организму охладиться в жаркий летний день. Если вы чувствуете головокружение, слабость или перегрев, рекомендуется:
 - перейти в прохладное место
 - сесть или прилечь
 - пить воду
 - умыть лицо прохладной водой
- избегать физических нагрузок в самые жаркие часы дня.

Public Service Announcement

Если симптомы не проходят, **немедленно обратитесь за медицинской помощью**. Регулярно проверяйте состояние пожилых членов семьи. **Никогда не оставляйте домашних животных или детей в нагретых автомобилях.**

В помещении:

- Оставайтесь в помещении, чтобы ограничить воздействие солнечных лучей.
- Держите окна зашторенными в самое жаркое время дня. Для отражения солнечного света можно закрыть окна картоном, обклеенным фольгой, а также использовать шторы и жалюзи.
- Чаще принимайте прохладный душ или ванну.
- При отсутствии кондиционера оставайтесь на нижних этажах и используйте вентиляторы.
- Пейте достаточно воды и регулярно ешьте лёгкую пищу. Избегайте употребления соли, напитков с кофеином и алкоголя.
- Сведите к минимуму использование крупных бытовых приборов, таких как плита, духовка, стиральная и сушильная машины. Предпочитайте блюда, не требующие варки или подогрева.

На открытом воздухе:

- Ограничьте пребывание на улице, особенно в самые жаркие часы дня.
- Проводите это время в помещениях с кондиционером.
- Старайтесь находиться в тени или в прохладных местах.
- Пейте воду каждые 15-20 минут, даже если не чувствуете жажды.
- Носите светлую, свободную одежду, закрывающую как можно больше кожи.
- Используйте шляпу с широкими полями и солнцезащитные очки.
- Наносите солнцезащитный крем и бальзам для губ с SPF 15 и выше не менее чем за 20 минут до выхода на улицу. Повторяйте нанесение регулярно, особенно после купания.
- Чтобы охладиться, посетите один из [водных аттракционов](#) в Воне.

После экстремальной жары

- Проверьте, необходимо ли пополнить запасы солнцезащитного крема и других средств защиты.
- Следите за прогнозом погоды на предмет возможных новых волн жары и обращайтесь за предупреждениями Министерства окружающей среды Канады.

Public Service Announcement

Для получения дополнительной информации и ознакомления с рисками чрезвычайных ситуаций в Воне посетите vaughan.ca/EmergencyRisks.

Для получения новостей и обновлений по мере их появления подпишитесь на [Vaughan News](#) и следите за официальными корпоративными каналами на [X](#), [Facebook](#), [Instagram](#) и [LinkedIn](#).

-30-

О Воне: город Вон — один из самых быстрорастущих городов Канады с населением более 344 412 человек. Основанный в 1991 году, Вон включает районы Конкорд, Кляйнбург, Мейпл, Торнхилл и Вудбридж. Этот многокультурный муниципалитет расположен в центре региона Йорк и Большого Торонто.

КОНТАКТЫ ДЛЯ СМИ: Город Вон
Департамент коммуникаций, маркетинга и взаимодействия
905-832-2281 | corpcomm@vaughan.ca