

# Центры охлаждения и COVID-19

Высокие температуры представляют серьезную угрозу для здоровья населения. Воздействие высоких или экстремально высоких температур, влажности и плохого качества воздуха может привести к тепловому истощению, тепловому удару и даже смерти. Центры охлаждения – это места, предназначенные для помощи людям, не имеющим доступа к прохладным местам или кондиционерам, во время жары. Для защиты посетителей и персонала в центрах охлаждения необходимо принимать меры профилактики COVID-19.

## 1. Что такое центр охлаждения?

Центры охлаждения – это общественные места, в которых вы можете охладиться в жаркую погоду, особенно если у вас нет доступа к кондиционеру. Это могут быть библиотеки, общественные центры и центры для пожилых людей.

## 2. Безопасно ли посещать центры охлаждения?

Да. Здоровье и безопасность персонала и посетителей центров охлаждения являются нашим главным приоритетом. Меры профилактики COVID-19 включают в себя:

- **Вход.** Людям, зараженным COVID-19 или имеющим симптомы COVID-19, вход запрещен. Близкие контакты зараженного COVID-19 могут входить при условии, что у них нет симптомов, они постоянно носят защитную маску и соблюдают дистанцию не менее шесть футов (два метра) от других домохозяйств.
- **Маски.** Маски являются обязательными для всех, за исключением детей младше 2 лет и людей с определенными ограниченными возможностями. Персонал или гости не могут входить в центр охлаждения без маски. См. [Правила и рекомендации по ношению масок](#) при COVID-19.
- **Коммуникация.** В центрах охлаждения размещены информационные плакаты, напоминающие персоналу и посетителям о ключевых защитных мерах, в том числе о необходимости носить маски, соблюдать респираторный этикет, мыть руки и соблюдать физическую дистанцию. Если разрешено употребление пищи или напитков, плакаты также напоминают посетителям, что они должны сидеть во время употребления пищи или напитков и должны находиться в маске, кроме времени, когда они едят или пьют.
- **Средства профилактики.** Туалетные комнаты оснащены средствами для мытья рук с мылом и водой.
- **Уборка.** Центры охлаждения выполняют руководство Центров по контролю и профилактике заболеваний (CDC) по [уборке и дезинфекции общественных учреждений](#).

## 3. Почему важно проводить время в местах с кондиционированным воздухом?

В жаркую погоду можно снизить риск болезней, вызванных перегревом, если ежедневно проводить несколько часов в месте с кондиционированным воздухом. Это особенно важно, когда постоянная жара и высокие суточные температуры наблюдаются много дней. Кондиционирование воздуха особенно важно для людей пожилого возраста, очень маленьких детей и людей с [определенными состояниями здоровья](#).

# Центры охлаждения и COVID-19

## 4. Что такое болезнь, вызванная перегревом?

Болезнь, вызванная перегревом, возникает при отсутствии возможности самостоятельного охлаждения организма. Самые распространенные болезни, вызванные перегревом – это тепловой или солнечный удар, тепловое истощение, тепловые судороги и тепловая сыпь. [Получите дополнительную информацию о том, как определить симптомы болезни, вызванной перегревом, и что делать в этой ситуации.](#)

## 5. Какие еще действия следует выполнять, чтобы охладиться в сильную жару?

Ниже указаны действия, которые можно выполнять, чтобы охладиться в сильную жару, если вы не можете попасть в центр охлаждения:

- Закройте жалюзи и шторы в доме, чтобы предотвратить попадание солнечного света
- Пейте много воды или безалкогольных напитков и напитков без кофеина
- Принимайте прохладный душ или ванну
- Ограничьте тяжелую физическую нагрузку, например, тренировки на открытом воздухе
- Старайтесь не пользоваться плитой или духовкой

## 6. С кем я могу связаться для получения дополнительной информации?

Если у вас есть вопросы, позвоните по номеру 2-1-1.

### Дополнительная информация

Для получения дополнительной информации и рекомендаций посетите веб-страницу округа «Как сохранить здоровье в жару» по адресу <http://publichealth.lacounty.gov/eh/climatechange/ExtremeHeat.htm>.