

РУКОВОДСТВО ПО ПОВЕДЕНИЮ ВО ВРЕМЯ СИЛЬНОЙ ЖАРЫ В ГОРОДЕ для отделений Красного Креста Красного Полумесяца

eit Climate-KIC

Европейский институт инноваций и технологий

Сообщество знаний и инноваций в области климата

Инициативу *Climate-KIC* поддерживает Европейский институт инноваций и технологий, который является органом ЕС

РУКОВОДСТВО

КАК СЕБЯ ВЕСТИ ВО ВРЕМЯ СИЛЬНОЙ ЖАРЫ В ГОРОДЕ

для отделений Красного Креста Красного Полумесяца

Предисловие

Жара смертельно опасна. Из-за изменения климата масштабы ее последствий растут во всем мире. Но это можно остановить; в наших силах предотвратить этот экологический кризис и спасти общество и здоровье наших соседей, друзей и близких.

Каждый год аномальная жара уносит жизни младенцев, пожилых и людей с хроническими заболеваниями. Что можно сделать в этой неясной чрезвычайной ситуации? Предпринять простые и недорогие действия - например, навестить соседей, которые входят в группу риска. Это может спасти им жизнь во время аномальной жары.

Около 5 миллиардов человек живут в регионах мира, где можно прогнозировать сильную жару до ее наступления. Значит, у нас есть время, чтобы своевременно принять меры и спасти человеческие жизни. Люди, живущие в городах, страдают от жары больше: там жарче, чем в сельской местности.

В настоящее время более половины населения мира проживает в городах, и по прогнозам к 2050 году этот показатель увеличится. Крайне важно, чтобы сотрудники и волонтеры Красного Креста и Красного Полумесяца интегрировали действия по снижению рисков, связанных с жарой, в свою повседневную деятельность в городских регионах.

Данное руководство призвано помочь сотрудникам и волонтерам отделений Красного Креста и Красного Полумесяца разобраться в рисках, связанных с жарой, вместе с партнерами подготовиться к ее приходу и интегрировать простые, недорогие действия по спасению человеческих жизней в повседневную работу отделений. Его можно использовать самостоятельно или вместе с *Руковод-*

ством по поведению во время жары в городах. Это поможет городскому персоналу понять риски, связанные с жарой, разработать систему раннего предупреждения и адаптировать методы городского планирования.

Сотрудники и волонтеры Красного Креста и Красного Полумесяца работают в городах и населенных пунктах по всему миру, чтобы предотвратить смертность от жары.

Франческо Рокка
Президент МФОККиКП

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ 5

ВВЕДЕНИЕ 8

Зачем нужно это руководство? 8

Как пользоваться этим руководством 9

1. ЧТО ТАКОЕ ТЕПЛОВАЯ ВОЛНА? 12

1.1 Что такое тепловая волна? 12

1.2 Для кого опасна аномальная жара? 14

1.3 Где жарче всего? 16

1.4 Как контролировать аномальную жару 17

2. ПОДГОТОВКА К ТЕПЛОВОЙ ВОЛНЕ 18

2.1 Как вовлечь в эту подготовку свой город? 18

2.2 Сотрудничество с заинтересованными сторонами 19

2.3 Финансирование мероприятий по борьбе с жарой 19

2.4 Подготовка к борьбе с жарой 19

3. ВО ВРЕМЯ ЖАРЫ 20

3.1 Оповещение населения 20

3.2 Посещение домохозяйств 21

3.3 Посещение школ 22

3.4 Пункты раздачи питьевой воды 23

3.5 Прохладные помещения 24

3.6 Первая помощь 25

3.7 Безопасность на пляже и на воде 26

3.8 Безопасность на рабочих местах и среди работников 27

3.9 Безопасность волонтеров 28

4. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ И ПОЛУЧЕННЫЕ УРОКИ ПОСЛЕ АНОМАЛЬНОЙ ЖАРЫ 30

5. ПОДГОТОВКА К СЛЕДУЮЩЕЙ ВОЛНЕ ЖАРЫ 31

ТАБЛИЦЫ МЕРОПРИЯТИЙ 32

ТАБЛИЦА МЕРОПРИЯТИЙ 1: Характеристики аномальной жары 33

ТАБЛИЦА МЕРОПРИЯТИЙ 2: Определение заинтересованных сторон 34

ТАБЛИЦА МЕРОПРИЯТИЙ 3: Планирование посещений домохозяйств 35

ТАБЛИЦА МЕРОПРИЯТИЙ 4: Планирование посещений школ 36

ТАБЛИЦА МЕРОПРИЯТИЙ 5: Выбор пунктов раздачи питьевой воды 37

ТАБЛИЦА МЕРОПРИЯТИЙ 6: Прохладные помещения 38

ТАБЛИЦА МЕРОПРИЯТИЙ 7: Подведение итогов после окончания жары 39

КАРТОЧКИ ДЕЙСТВИЙ 40

КАРТОЧКА ДЕЙСТВИЙ 1: Консультация для СМИ 41

КАРТОЧКА ДЕЙСТВИЙ 2: Связь со СМИ 42

КАРТОЧКА ДЕЙСТВИЙ 3: Посещение домохозяйств 43

КАРТОЧКА ДЕЙСТВИЙ 4: Посещение школ 44

КАРТОЧКА ДЕЙСТВИЙ 5: Брошюра о посещении школ 45

КАРТОЧКА ДЕЙСТВИЙ 6: Распознавание теплового удара 46

КАРТОЧКА ДЕЙСТВИЙ 7: Оказание первой помощи при тепловом истощении 47

КАРТОЧКА ДЕЙСТВИЙ 8: Оказание первой помощи при тепловом ударе 48

КАРТОЧКА ДЕЙСТВИЙ 9: Выступление перед владельцами предприятий 49

КАРТОЧКА ДЕЙСТВИЙ 10: Безопасность сотрудников во время сильной жары 50

КАРТОЧКА ДЕЙСТВИЙ 11: Безопасность волонтеров 51

КОНКРЕТНЫЕ ПРИМЕРЫ 52

ПРИМЕР 1: Кенийское Общество Красного Креста 53

ПРИМЕР 2: Общество Красного Креста Вьетнама 54

ПРИМЕР 3: Французский Красный Крест 55

ПРИМЕР 4: Нидерландский Красный Крест 56

ПРИМЕР 5: Индийское Общество Красного Креста 57

ПРИМЕР 6: Аргентинский Красный Крест 58

ПРИМЕР 7: Австралийский Красный Крест 59

ПРИМЕР 8: Испанский Красный Крест 60

ПРИМЕР 9: Гонконгский Красный Крест 61

ПРИМЕР 10: Общество Красного Полумесяца Таджикистана 62

ПРИМЕР 11: Общество Красного Креста Вьетнама 63

ПРИМЕР 12: Испанский Красный Крест 64

ВСТАВКИ:

Вставка 1: Дорожная карта действий во время жары 10

Вставка 2: Определение уязвимых групп населения 14

Вставка 3: Мотивация и удержание волонтеров ⁵ 29

Введение

Зачем нужно это руководство?

Жара – это смертельное бедствие, которое встречается все чаще и чаще, и серьезно влияет на здоровье и благополучие людей. В жару больше всего страдают наиболее уязвимые группы населения. За последнее десятилетие в результате аномальных температур погибло много людей, в том числе более 400 человек в Нидерландах в 2019 году, более 1500 в Индии в 2015 году, 4870 человек в Париже, Франции в 2003 году, и более 10 000 в России в 2010 году. Эти данные, вероятно, занижены,

поскольку нет систематического способа подсчитывать количество смертей от жары. Поэтому для Красного Креста и Красного Полумесяца важно осознавать опасность от аномальной жары, понимать, какие группы населения наиболее уязвимы и предпринимать практические действия для спасения человеческих жизней. Даже если вы живете в стране, где большую часть года жарко, где высокая температура воздуха не была проблемой в прошлом, она может стать ею сейчас в связи с повышением температуры из-за изменения климата. Срочные, своевременные действия в масштабах страны во время аномальной жары могут радикально снизить смертность от нее. Эти меры просты, не требуют больших затрат и соответствуют мандату Красного Креста и Красного Полумесяца.

Данное руководство основано на общем «Руководстве по поведению во время жары в городах»¹. Однако оно ориентировано на практические действия отделений Красного Креста и Красного Полумесяца при подготовке и реагировании на жару в городах и населенных пунктах. Хотя некоторые из этих действий новые, большинство рекомендуемых мер можно легко интегрировать в существующую работу отделений.

Хотя аномальные температуры воздействуют как на сельские, так и городские области, данное руководство ориентировано на городские регионы. Температура в городах обычно выше, чем в сельской местности из-за большого количества поверхностей - плотно стоящих зданий, дорог и тротуаров, которые поглощают тепло и медленно его высвобождают. В результате этого в городах дольше сохраняется высокая температура. Отделение КК/КП, расположенное в сельском регионе, может менять некоторые меры, чтобы они лучше подходили для этой местности.

Мы создавали это руководство всей командой, консультировались с ведущими коллегами из Национальных Обществ и МФОККиКП. Мы уверены, что данное руководство - полезный ресурс для сотрудников и волонтеров Национальных Обществ по подготовке и реагированию на чрезвычайные ситуации, связанные с аномальной жарой. Мы будем признательны за отзывы и комментарии к этому руководству, а также за ваши рассказы о том, как вы применяете эти рекомендации. Пожалуйста, пишите по адресу: cities@climatecentre.org.

Как пользоваться этим руководством

Руководство построено так, что в нем легко ориентироваться. Оно состоит из основных разделов. В разделе «Что такое аномальная жара» представлена информация о жаре, зонах повышенного риска и уязвимых группах населения; в разделе «Подготовка к аномальной жаре» говорится о партнерстве с заинтересованными сторонами в городе; в разделе «Во время жары» - о действиях по снижению риска теплового воздействия на разные уязвимые группы населения; и в разделе «Подведение итогов и полученные уроки после аномальной жары» даны рекомендации, как проводить анализ предпринятых действий, а также как использовать полученные знания при «Подготовке к следующей волне жары», что является заключительным разделом данного руководства.

В каждом разделе есть таблицы мероприятий, карточки действий и примеры, которые помогут вам в процессе планирования. Эти ресурсы обозначены такими символами:

ПРИМЕР - ТАБЛИЦА МЕРОПРИЯТИЙ - КАРТОЧКА ДЕЙСТВИЙ

СКАЖИТЕ, ЧТО ВЫ ДУМАЕТЕ

Часто мы создаем что-то и никогда не знаем, полезно ли оно и как его можно улучшить.

Пожалуйста, потратьте 3 минуты, перейдите по ссылке и оставьте свой отзыв.

bit.ly/HWguideform

Мы намерены использовать этот отзыв, чтобы улучшить будущие версии данного руководства, а также, чтобы создать дополнительные ресурсы для вашей работы при аномальной жаре.

ВСТАВКА 1: Дорожная карта: действия во время жары

Дорожная карта: готовность к аномальной жаре

- Нужно понять, что такое аномальная жара.
- Необходимо подготовиться к аномальной жаре.
- Что нужно делать во время аномальной жары.
- Нужно подготовиться к следующей волне жары.
- Необходимо подвести итоги.

1. ЧТО ТАКОЕ ТЕПЛОВАЯ ВОЛНА?

1.1 Что такое тепловая волна?

Сильная жара - это риск для здоровья и благополучия человека, и он возрастает в связи с изменением климата. Многочисленные исследования показали, что изменение климата уже привело к более жарким, частым и продолжительным периодам жары. Ожидается, что в будущем эта тенденция сохранится и усугубится. Одна из форм аномальной жары – «тепловая волна». Тепловая волна - это смертельное бедствие, которое возникает из-за необычно высоких температур или просто высоких температур в сочетании с сильной влажностью, что опасно для здоровья. У тепловых волн, как правило, есть начало и конец, они длятся в течение нескольких дней и воздействуют на деятельность человека и его здоровье. Универсального определения тепловой волны не существует, потому что разные температуры часто по-разному влияют на ситуацию в разных частях мира. Например, в Лондоне, Великобритании, тепловой волной считается температура в 28°C, а на равнинах Индии - выше 40°C. Важный фактор при определении тепловой волны - высокая температура в ночное время: человеческому организму труднее восстановиться после высоких дневных температур без прохладных ночей. Высокая влажность также затрудняет отделение пота с кожи, а это - один из основных механизмов охлаждения человеческого тела. Таким образом, температура и влажность имеют большое значение при оценке риска при жаре.

Сравнение определений тепловой волны

	Нью-Дели, Индия	Кейптаун, Южная	Де Билт, Нидерланды
--	-----------------	-----------------	---------------------

		Африка	
Определение тепловой волны	Не менее двух дней подряд с максимальной дневной температурой выше 40°C	Не менее трех дней подряд с максимальной дневной температурой выше 30°C	Не менее пяти дней подряд с максимальной дневной температурой выше 25°C
Период жары	Апрель-июнь	Декабрь-февраль	Июнь-август
Возможные действия	Можно применять индивидуальные методы охлаждения, например, спать, завернувшись в мокрую простыню.	Крыши домов красят в белый цвет: он отражает солнечный свет и снижает температуру в помещениях.	По всему городу открыты пункты, где работают кондиционеры. Там люди могут отдохнуть и спрятаться от жары.

1. ЧТО ТАКОЕ ТЕПЛОВАЯ ВОЛНА?

1.2 Для кого опасна аномальная жара?

Важно знать, что у любого человека могут возникнуть проблемы со здоровьем или даже смерть от аномальной жары. Однако некоторые группы людей подвержены этому риску больше. К ним относятся пожилые люди, маленькие дети, беременные и кормящие женщины, люди, страдающие медицинскими заболеваниями, лица с низким доходом, люди, работающие на улице или готовящие пищу в закрытых помещениях в районах плотной застройки таких, как неформальные поселения и места совместного проживания, а также бездомные. Люди из этих групп больше подвержены воздействию жары или их организму труднее регулировать теплообменные процессы.

ВСТАВКА 2: Определение уязвимых групп населения

Уязвимые группы населения	Факторы риска
Пожилые люди (старше 65)	Они хуже адаптируются к сильной жаре, могут быть социально изолированы и не воспринимать сильную жару как риск. Пожилые люди, как правило, не испытывают жажду при высокой температуре: это может привести к обезвоживанию. Они также принимают лекарства, которые затрудняют процесс терморегуляции.
Люди с хроническими заболеваниями	К ним относятся болезни сердца, легких и почек, диабет и психические заболевания. Многие препараты могут усугублять воздействие экстремальной жары.
Дети до пяти лет	Они восприимчивы к воздействию аномальной жары.

	Дети не могут охладиться и пополнить свой водный баланс самостоятельно: нужна помощь других людей.
Женщины и девочки	В зависимости от местных культурных норм, у женщин и девочек доступ к средствам массовой информации может быть ограничен. Поэтому они не слышат о предупреждениях о тепловых волнах. Часто они спят в плохо проветриваемых помещениях или им негде принять душ (особенно актуально во время менструации) - у них нет возможности охладиться.
Беременные и кормящие женщины	Беременные женщины могут родить раньше положенного срока через неделю после тепловой волны. Этот риск возрастает с увеличением количества жарких дней. Кормящим женщинам нужно больше пить, так как грудное вскармливание вызывает сильное обезвоживание.
Лица, работающие на улице (дорожная полиция, охранники, уличные торговцы, строители, рабочие и т.д.)	Они часто занимаются тяжелым трудом под палящим солнцем, на жаре и в условиях загрязненного воздуха. Они страдают от обезвоживания и их заболевания связаны с жарой. Возможно, им придется отказаться от объема выполняемой работы, что скажется на снижении дохода их семьи.
Спортсмены	У них - сильные физические нагрузки, часто на открытом воздухе, которые быстро повышают температуру тела и приводят к потере воды через потоотделение.
Люди, которые находятся в изоляции или живущие одни	Они не всегда оперативно получают предупреждение или не могут быстро получить помощь.
Лица с ограниченными возможностями	Они не всегда могут добраться до прохладных помещений и быстро получить помощь.
Люди с избыточным весом и ожирением	Они плохо переносят сильную жару, и у них могут быть проблемы с терморегуляцией.
Лица с низким социально-экономическим статусом	Они могут не знать о тепловых волнах или о центрах с кондиционерами, а также у них - гораздо меньше ресурсов. Они не могут себе позволить взять отгулы на работе по уходу за членами своей семьи. Они вынуждены преодолевать большие расстояния, чтобы по-

	<p>пасть в прохладные помещения. В некоторых районах они - нежелательные гости. В каких-то местах доступ к чистой питьевой воде ограничен.</p>
Мигранты и беженцы	<p>У них может не быть доступа к оперативной информации о рекомендациях по поведению в жару и как избежать рисков для здоровья. Также климатические условия в стране их происхождения могут быть другими. Из-за недружественных правовых или культурных норм мигранты и беженцы с неохотой обращаются в службы экстренной помощи.</p>
Люди, живущие в районах плотной застройки	<p>В плотно застроенных городских районах – таких, как трущобы, неформальные поселения, парки для мобильных домов и многоэтажные дома - семьи живут скученно. Плотная застройка усиливает эффект городского теплового острова.</p>
Бездомные	<p>Они не получают уведомления о жаре вовремя, могут не знать о прохладных помещениях и иметь ограниченный доступ к другим средствам охлаждения (например, прохладному душу или ванне). Из-за маргинализации и стигмы они чувствуют себя не в своей тарелке в прохладных помещениях.</p>
Люди с низким уровнем грамотности и не носители местного языка	<p>Они не могут прочитать информацию о том, как нужно себя вести в жару, и какие риски для здоровья существуют. Люди, не владеющие местным языком, не смогут понять рекомендации, которые звучат по телевидению и радио.</p>
Туристы	<p>Они не всегда понимают рекомендации на местных языках; могут не знать, как получить доступ к прохладным помещениям, зеленым зонам или другим ресурсам, в том числе системам экстренного реагирования. Могут быть выходцами из стран с прохладным климатом и не приспособленными к жаре.</p>
Посетители мероприятий	<p>Они могут находиться на открытом воздухе, на жаре или в тесном помещении без хорошей вентиляции, воды или систем охлаждения с другими людьми.</p>

Другие стигматизированные группы: ЛГБТ, географически изолированные или культурно изолированные группы.	Зависит от группы, но в основном риск связан со стигмой и маргинализацией. Маргинализированные люди чувствуют себя незваными гостями в центрах с кондиционерами и не решаются обращаться за медицинской помощью.
Животные/ домашний скот/ домашние животные	Животные зависят от адекватной помощи хозяина.

Адаптировано по материалам Пособия по противодействию аномальной жаре в Канзасе. ²

1. ЧТО ТАКОЕ ТЕПЛОВАЯ ВОЛНА?

1.3 Где жарче всего?

Городские сооружения, сделанные из бетона, асфальта и стали, могут поглощать и излучать тепло. Поэтому температура в городе выше, чем в сельской местности. Это называется эффектом городского теплового острова. В некоторых городах есть районы, в которых жарче, чем в других частях города. Например, в Найроби (Кения) в неформальных поселениях температура всегда выше, чем в других районах города из-за плотности застройки, типов зданий и отсутствия зеленых насаждений. Люди, живущие в этих районах, больше подвержены воздействию экстремальной жары и риску заболеваний, вызванных жарой. При работе с местными органами власти при планировании мероприятий важно учитывать, как температура меняется в пределах города, где она выше, и где проживают более уязвимые люди. Эти факторы определяют направленность мероприятий. В общей сложности в районах с большим количеством зеленых насаждений, как правило, прохладнее. Сотрудничество с местным университетом поможет получить необходимую информацию о вашем городе.

ПРИМЕР 1: Кенийское Общество Красного Креста

Кенийский Красный Крест совместно с партнерами изучает, в каких неформальных поселениях Найроби существуют повышенные термические риски.

ПРИМЕР 2: Общество Красного Креста Вьетнама

Общество Красного Креста Вьетнама при технической поддержке Немецкого Красного Креста разработало методологию оценки воздействия. Цель - выбор районов для реализации проекта в Ханое, Вьетнаме.

1. ЧТО ТАКОЕ ТЕПЛОВАЯ ВОЛНА

1.4 Как контролировать аномальную жару

Во многих частях мира риск аномальной жары носит сезонный характер. Обычно бывает жарко в определенное время года. Например, в Индии это период - с апреля по июнь до наступления сезона дождей, а на юге Африки - в летние месяцы с ноября по февраль. Часто тепловые волны бывают в эти периоды. Но также они могут встречаться и в другие месяцы. Важно знать, существует ли

«жаркий период» в вашем городе и когда именно, чтобы быть внимательным в это время. Тепловые волны, которые наблюдаются в начале сезона, как правило, более смертоносны, поскольку люди меньше готовы к высокой температуре. В некоторых регионах мира температура стабильна круглый год; если это так, важно проверять прогноз погоды в течение всего года на предмет необычно высоких температур. Метеорологическая служба вашей страны может предупреждать о «высокой температуре» или «жаре» в эти периоды. Если это не так, важно связаться с местным метеорологическим управлением и обсудить разработку такой системы предупреждения. Работайте вместе с Центральным аппаратом Красного Креста и Красного Полумесяца и соответствующими государственными учреждениями, такими как Национальная метеорологическая служба и Министерство здравоохранения, чтобы отслеживать аномальную жару. Вы всегда должны быть в курсе прогноза погоды на ближайшие дни.

ПРИМЕР 3: Французский Красный Крест

Работая с местными органами власти, Французский Красный Крест отслеживает риски, связанные с жарой, на протяжении сезонов, недель и дней, чтобы принимать меры по спасению жизни.

ТАБЛИЦА МЕРОПРИЯТИЙ 1: Характеристики аномальной жары

Эта таблица мероприятий поможет вам с помощью ключевых вопросов получить актуальную информацию о тепловых волнах в вашем городе.

2. ПОДГОТОВКА К ТЕПЛОВОЙ ВОЛНЕ

2.1 Как вовлечь в эту подготовку свой город?

Возможно, в вашем городе уже есть план действий на случай аномальной жары, в котором расписано, кто что делает до, во время и после наступления тепловой волны, а также разработаны долгосрочные стратегии городского планирования. Если такой документ существует, пожалуйста, ознакомьтесь с ним (изучите его). В этом плане роль Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца может быть указана не четко, поэтому важно объяснить населению, что вы можете предложить.

Если плана нет, Общество Красного Креста или Красного Полумесяца может разработать его совместно с заинтересованными лицами города. «Руководство по поведению во время жары в городах», разработанное Красным Крестом и Красным Полумесяцем с более, чем 25 партнерами, - отличный ресурс. Его можно рекомендовать своим городским коллегам, чтобы улучшить планирование мероприятий на случай сильной жары.

Основные городские ведомства, занимающиеся вопросами жары, - управление здравоохранения, метеорологические службы и отделы по управлению чрезвычайными ситуациями. Настоятельно рекомендуем работать с отделом планирования, чтобы включить меры по снижению риска при тепловых волнах в планы развития города. «Руководство по поведению во время жары в городах» - хороший ресурс и для разработки долгосрочных мер по снижению риска в городах.

ТАБЛИЦА МЕРОПРИЯТИЙ 2: Определение главных заинтересованных сторон

В данной таблице представлены основные рекомендации, как выявить заинтересованных лиц и определить их приоритетность для сотрудничества по вопросам снижения воздействия жары.

ПРИМЕР 4: Нидерландский Красный Крест

Нидерландский Красный Крест совместно с местными и национальными заинтересованными лицами разрабатывает план действий на случай жары для Нидерландов.

2. ПОДГОТОВКА К ТЕПЛОВОЙ ВОЛНЕ

2.2 Сотрудничество с заинтересованными сторонами

Важную роль в обеспечении готовности к тепловым волнам играют организации гражданского общества: именно они работают с наиболее уязвимыми группами населения, и им доверяют местные жители. Важно установить контакт с городскими властями и другими представителями гражданского общества, чтобы координировать свою деятельность. Это позволит организациям использовать свои сильные стороны и избегать дублирования.³ Дополнительные заинтересованные стороны, с которыми необходимо установить связь, - это средства массовой информации, медицинские работники, религиозные организации, школы, детские учреждения, партнеры из частного сектора и ученые.

2.3 Финансирование мероприятий по борьбе с жарой

Чтобы подготовиться к работе в условиях тепловой волны, важно понять, какие ресурсы вам понадобятся, и какие источники доступны в вашей стране или регионе. Финансирование можно получить через национальные или муниципальные программы по борьбе с изменением климата и охране здоровья. Если вы планируете масштабную кампанию, возможно, стоит подать заявку на получение гранта от донора, который финансирует работу в вашем регионе и поддерживает проекты по адаптации к изменению климата. Также можно установить партнерские отношения между государственным и частным сектором - с компаниями в вашем городе, которые хотят работать на благо общества. В этом случае компания может предоставить площади для организации прохладных помещений или, например, воду и вентиляторы, которые могут быть переданы населению.

2.4 Подготовка к борьбе с жарой

Каждое из действий, описанных в следующем разделе данного руководства, требует проведения определенной подготовки до наступления жары. Необходимо изучить планы реагирования на тепловые волны, составить информационные сообщения для населения - как защищаться от жары, обучить волонтеров, составить карты местонахождения уязвимых групп населения, определить пункты раздачи воды и разработать маршруты для посещения домохозяйств. Изучая следующий раздел, в котором приведены примеры действий по спасению жизней во время тепловой волны, не забудьте о подготовительных мерах, которые необходимы для быстрого реагирования. Подготовку можно провести за несколько месяцев до начала жаркого сезона. Для получения дополнительной информации изучите таблицы мероприятий и карточки действий в следующем разделе.

3. ВО ВРЕМЯ ЖАРЫ

Срочные и своевременные действия в масштабах страны во время аномальной жары могут существенно сократить количество смертей. Эти действия просты, мало затратны и вполне соответствуют мандату Красного Креста и Красного Полумесяца. Необходимо, чтобы во время жары люди находились в прохладе, соблюдали питьевой режим и при необходимости получали медицинскую помощь. Это спасет им жизнь. Вот эти действия:

3.1 Оповещение населения

Сотрудники отделений и старшие волонтеры должны информировать население о рисках, которым они подвергаются во время жары, и о действиях, которые нужно предпринять, чтобы их снизить.⁴ Интервью в СМИ - отличный способ донесения важной информации до широкой общественности. Сразу после получения прогноза о наступлении жаркой погоды, отделение КК/КП делает информационную памятку для СМИ. Цель - проинформировать местные радио, телевидение и печатные СМИ о том, что эксперты Красного Креста и Красного Полумесяца готовы рассказать, как обезопасить себя во время жары. Инструментарий МФОККиКП по охране здоровья и оказанию первой помощи в сообществах содержит руководство о том, как создавать сообщения о поведении людей во время жары. Местное отделение также должно использовать социальные сети, - Twitter, Facebook, WhatsApp и TikTok - чтобы охватить дополнительную аудиторию и сообщить ей, как спасти свою жизнь. Если прогноза нет, отделения могут регулярно рассылать сообщения в начале жаркого сезона, когда риск тепловых волн наиболее высок.

КАРТОЧКА ДЕЙСТВИЙ 1: Консультация для СМИ

Эта карточка действий - шаблон для составления информационного сообщения для СМИ до или во время аномальной жары. Ее нужно заполнить, разместить в Интернете и распространить среди местных СМИ.

КАРТОЧКА ДЕЙСТВИЙ 2: Связь со СМИ

Эта карточка действий содержит важные сообщения, которыми можно поделиться с общественностью во время беседы.

ПРИМЕР 5: Индийское Общество Красного Креста

Инновационный подход Индийского Общества Красного Креста по информированию населения о рисках, связанных с жарой, в Нью-Дели.

ПРИМЕР 6: Аргентинский Красный Крест

Аргентинский Красный Крест информирует население о рисках, связанных с жарой, через социальные сети.

3.2 Посещение домохозяйств

Одной из групп риска во время аномальной жары являются пожилые люди с хроническими заболеваниями, социально изолированные и живущие в одиночестве. Среди них наблюдается наибольший скачок смертности во время жары. Поэтому необходимо проверять, как они себя чувствуют, пьют ли воду и получают ли медицинскую помощь (если нужно). Это спасет им жизнь.

Лучшая стратегия по оказанию помощи этим людям и другим уязвимым группам населения - посещение домохозяйств волонтерами Красного Креста и Красного Полумесяца. Горячая телефонная линия тоже очень эффективна: она используется для контроля за состоянием здоровья предварительно зарегистрированных клиентов. Волонтеры, посещающие людей на дому, должны уметь распознавать признаки теплового удара и, при необходимости, оказывать базовую первую медицинскую помощь.

ТАБЛИЦА МЕРОПРИЯТИЙ 3: Планирование посещений домохозяйств

Эта таблица содержит рекомендации по определению приоритетных районов и домохозяйств для посещения во время кампании по борьбе с аномальной жарой.

КАРТОЧКА ДЕЙСТВИЙ 3: Посещение домохозяйств

В этой карточке действий даны рекомендации по проведению домашних визитов и изложены основные идеи, которыми следует поделиться во время этих визитов.

ПРИМЕР 7: Австралийский Красный Крест

Волонтеры из Австралийского Красного Креста используют службу Telecross REDi, чтобы ежедневно звонить предварительно зарегистрированным клиентам и проверять их самочувствие во время жары.

ПРИМЕР 8: Испанский Красный Крест

Испанский Красный Крест делится жизненно важной информацией с людьми, находящимися в группе риска, по телефону.

3.3 Посещение школ

Волонтеры Красного Креста и Красного Полумесяца могут работать с местными школами, чтобы рассказывать детям о том, как себя вести во время сильной жары. Помимо обсуждения основ безопасного поведения со школьниками, подобное сотрудничество со школами поможет донести информацию о рисках при жаре до родителей и семей учащихся. Можно попросить членов семей школьников заходить к пожилым соседям, чтобы не оставлять их в одиночестве во время аномальной жары. В приоритете должны быть школы, расположенные в наиболее густонаселенных районах города, где эффект городского теплового острова наиболее велик. Чтобы занятия в школах продолжались, в некоторых из них необходимо использовать меры по охлаждению помещений.

КАРТОЧКА ДЕЙСТВИЙ 4: Посещение школ

Эта карточка действий содержит рекомендации, как проводить визиты в школу. В ней - важная информация, которой нужно поделиться с администрацией школы, а также непосредственно с учащимися в классе.

КАРТОЧКА ДЕЙСТВИЙ 5: Брошюра о посещении школ

Эта карточка действий является брошюрой, которую можно распечатать и распространить среди учащихся.

ТАБЛИЦА МЕРОПРИЯТИЙ 4: Планирование посещений школ

В данной таблице - рекомендации, как определять приоритетные школы для посещения во время кампании по борьбе с аномальной жарой.

ПРИМЕР 9: Гонконгский Красный Крест

Гонконгский Красный Крест проводит программы обучения в школах, чтобы информировать о рисках во время жары, и делится этой информацией с широкой общественностью.

3.4 Пункты раздачи питьевой воды

Воду можно раздавать всему населению, а также целенаправленно в местах, где часто появляются представители уязвимых групп населения. Раздача воды населению в оживленных местах - хорошая стратегия. Она позволяет охватить наибольшее количество людей. Обратите внимание на общественные парки, открытые рынки, транспортные узлы и туристические достопримечательности. Также важно раздавать питьевую воду в местах, которые часто посещают уязвимые к экстремальной жаре люди. Это - строительные площадки, общественные центры и районы с низким доходом. Отделение КК/КП также может сотрудничать с другими организациями, такими как религиозные учреждения или представительства местных органов власти. Это поможет организовать достаточное количество точек раздачи воды. Во время выдачи нужно рассказывать людям, какие меры безопасности необходимо соблюдать во время жары. Наконец, важно, чтобы питьевая вода была безопасной для здоровья и чистой, без технических примесей. Если целесообразно, можно отказаться от использования одноразовых пластиковых бутылок и использовать многоразовые контейнеры.

ТАБЛИЦА МЕРОПРИЯТИЙ 5: Выбор пунктов раздачи питьевой воды

Используйте эту таблицу, чтобы выбрать точки раздачи воды и определить их приоритетность во время кампании по борьбе с аномальной жарой.

ПРИМЕР 10: Общество Красного Полумесяца Таджикистана

Общество Красного Полумесяца Таджикистана организует пункты раздачи питьевой воды, исходя из прогноза.

3.5 Прохладные помещения

Пребывание в прохладе хотя бы несколько часов в день поможет человеческому организму справиться с длительной жарой. Сотрудникам Красного Креста Красного Полумесяца следует сотрудничать с местными властями, чтобы предоставить возможность людям, наиболее уязвимым к тепловому стрессу, приходить в прохладное помещение. Прохладные помещения можно создавать в общественных центрах, публичных библиотеках и культовых храмах, а также в других закрытых общественных местах. Для этого необходимо оборудовать их активными и пассивными охлаждающими системами, снабдить хорошими указателями и сделать доступными для посетителей во время аномальной жары. (Обращаем внимание на то, что школы не должны использоваться в качестве мест общественных собраний в учебное время). Волонтеры Красного Креста и Красного Полумесяца могут помочь сотрудникам прохладных помещений в работе и информировать людей о местонахождении этих точек. Также важно, чтобы в прохладных помещениях была питьевая вода, и чтобы эти по-

мещения были равномерно распределены по городу: все нуждающиеся должны иметь к ним быстрый доступ. Общественные парки и другие зеленые зоны также могут служить местом для охлаждения во время жары.

ТАБЛИЦА МЕРОПРИЯТИЙ 6: Прохладные помещения

В данной таблице - рекомендации по расположению прохладных помещений и центров, а также, как получить к ним доступ.

ПРИМЕР 11: Общество Красного Креста Вьетнама

Во время аномальной жары в августе 2019 года Общество Красного Креста Вьетнама открыло центры с кондиционерами и мобильные автобусы для охлаждения, чтобы помочь жителям Ханоя (Вьетнама) справиться с высокой температурой.

3.6 Первая помощь

Оказание своевременной первой помощи и неотложной медицинской помощи может спасти жизнь во время жары. Важно, чтобы волонтеры, умеющие оказывать первую помощь, могли определить серьезность теплового удара, оказать экстренную первую помощь пациентам и в тяжелых случаях направить их в службы экстренной медицинской помощи. Обладая такими навыками, сотрудники и волонтеры могут оказывать дополнительную поддержку местным органам власти во время аномальной жары на спортивных состязаниях, общественных мероприятиях и в центрах для охлаждения. Необходимо пересмотреть и обновить существующие курсы и материалы по оказанию первой помощи. Они должны предоставлять наилучшие имеющиеся специальные медицинские руководства при тепловом ударе. Некоторые формы теплового удара можно спутать с другими заболеваниями, и неправильное лечение может привести к тяжелым последствиям. Волонтеры, у которых есть сертификат по оказанию первой помощи, но не прошедшим специальное обучение по лечению заболеваний, связанных с тепловым стрессом, должны пройти дополнительную подготовку. Также ознакомьтесь с приложением МФОККиКП «Первая помощь», которое содержит информацию о тепловых волнах. Это приложение для телефона доступно в Google Play Store и в Apple App Store. Также в программу обучения команды реагирования Красного Креста или Красного Полумесяца (КРКК/КП) можно включить оказание базовой первой помощи при тепловом ударе.

КАРТОЧКА ДЕЙСТВИЙ 6: Распознавание теплового удара

Эта карточка действий представлена в виде инфографики: как распознать признаки теплового удара.

КАРТОЧКА ДЕЙСТВИЙ 7: Оказание первой помощи при тепловом истощении

Эта карточка действий - инфографика о том, как оказывать первую помощь при тепловом истощении.

КАРТОЧКА ДЕЙСТВИЙ 8: Оказание первой помощи при тепловом ударе

Эта карточка действий - инфографика о том, как оказывать первую помощь при тепловом ударе.

3.7 Безопасность на пляже и на воде

Во время сильной жары количество утопленников возрастает, поскольку люди отправляются на пляжи и другие водоемы - озера, реки и водохранилища, - чтобы охладиться. Волонтеры могут находиться рядом с этими водоемами и проводить разъяснительную работу о мерах безопасности, организовывать пункты оказания первой помощи и работать спасателями. До или после тепловой волны отделениям следует наладить сотрудничество с местными властями, чтобы увеличить количество безопасных водных пространств в градостроительных проектах - спрей-парков и фонтанов, где люди могут охладиться во время сильной жары.

ПРИМЕР 12: Испанский Красный Крест

Испанский Красный Крест стремится снизить количество утопленников во время аномальной жары.

3.8 Безопасность на рабочих местах и среди работников

Условия работы могут усиливать воздействие жары, особенно для тех, кто находится в зданиях с плохой вентиляцией или в непосредственной близости от объектов, создающих дополнительное тепло. Люди, много работающие на открытом воздухе, наиболее уязвимы к воздействию тепловых волн. К ним относятся заводские рабочие, строители, поденщики, работники дорожной полиции, озеленители и т.д. Красный Крест и Красный Полумесяц может информировать людей о повышенном риске и призывать работодателей обеспечивать работников питьевой водой, делать частые перерывы, устанавливать хорошую вентиляцию и приостанавливать работу в самое жаркое время дня. Работодателям следует поощрять сотрудников соблюдать все установленные меры защиты. Работники и работодатели также должны знать, как распознать признаки теплового удара и уметь оказывать базовую первую помощь.

КАРТОЧКА ДЕЙСТВИЙ 9: Выступление перед владельцами предприятий

Эта карточка действий содержит рекомендации и важные указания, как проводить беседы с владельцами и менеджерами предприятий о рисках, связанных с сильной жарой, и безопасности работников.

КАРТОЧКА ДЕЙСТВИЙ 10: Безопасность сотрудников во время сильной жары

Эта карточка действий - инфографика для сотрудников о том, как предотвратить тепловой удар на рабочем месте. Ее можно распечатать и поделиться с коллегами и менеджерами. Эта карточка имеется и в виде плаката.

3.9 Безопасность волонтеров

Крайне важно обеспечить безопасность волонтеров во время аномальной жары. Домашние визиты и работа в пунктах раздачи воды могут быть напряженными во время сильной жары. Важно напоминать волонтерам о необходимости пить много воды и делать частые перерывы и отдыхать в прохладных помещениях, чтобы их здоровье не пострадало во время оказания помощи другим. Нужно правильно составлять рабочие смены волонтеров: их продолжительность следует сократить.

Необходимо немедленно оказывать первую помощь или предоставлять медицинское лечение волонтерам с признаками теплового удара.

КАРТОЧКА ДЕЙСТВИЙ 11: Безопасность волонтеров

Эта карточка действий содержит рекомендации для волонтеров, как защитить себя во время мероприятий по работе с населением в условиях аномальной жары.

Вставка 3: Мотивация и удержание волонтеров ⁵

Минимизации воздействия тепловых волн зависит от действий волонтеров. Залогом успеха отделений в этой работе является мотивация и вознаграждение волонтеров за их труды. Признание их заслуг - один из наиболее эффективных способов мотивации и удержания волонтеров. Оно может выражаться в различных формах. Признание заслуг должно быть персонализированным, постоянным и касаться всех волонтеров. Вот некоторые идеи благодарности, которые можно адаптировать к любой культуре:

- сказать им «спасибо» искренне и от всего сердца;
- передать им благодарность от их руководителя;
- поместить их имя и фотографию в информационный бюллетень или газету;
- пригласить их на чашку кофе или пообедать;
- помнить об их дне рождения;
- спрашивать их мнение и давать им возможность участвовать в принятии решений;
- оценивать их работу осмысленно и деликатно;
- разрабатывать вместе с ними план карьерного роста в рамках Красного Креста и Красного

Полумесяца;

- предоставлять им возможность создавать инновационные идеи;
- отправлять им письма от правления, руководителя подразделения или секретариата;
- расширять их ответственность;
- предлагать им возможности расширять сферу деятельности или обучаться за пределами подразделений;
- хвалить их перед друзьями;
- находить время, чтобы выслушать их идеи;
- приглашать их на собрания сотрудников;
- назвать в их честь текущий проект или программу;
- назвать новую методику, процесс или систему именем волонтера, который ее разработал;
- передавать благодарность от клиентов, заказчиков и партнеров;
- отмечать их вклад во время крупных мероприятий;
- вручить им сертификат или выдвинуть их на награду.

4. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ И ПОЛУЧЕННЫЕ УРОКИ ПОСЛЕ АНОМАЛЬНОЙ ЖАРЫ

Во время сильной жары необходимо срочно принимать меры, направленные на решение поставленных задач. После окончания кампании по борьбе с аномальной жарой важно обсудить:

- Чего мы достигли?
- Что было неожиданным?
- Что не сработало?
- Что мы сделаем по-другому в следующий раз?

Очень важно использовать это время, чтобы проанализировать полученный опыт, улучшить стратегическое планирование и, в конечном итоге, реализовывать мероприятия до и во время наступления жары. Также важно задокументировать результаты обсуждения команды и интегрировать полученные уроки в будущие планы.

В таблице действий 7 представлены рекомендации, как проводить оценку ситуации после окончания жары. Во время выполнения этого упражнения важно помнить, что этот анализ нужно проводить по горячим следам, пока люди помнят детали: в течение первого месяца после окончания аномальной жары.

Для того, чтобы в будущем улучшить меры по борьбе с жарой, важно, чтобы каждый имел возможность поделиться своим мнением. Люди должны знать, что их опыт важен. При обсуждении недочетов, участники могут предлагать свои варианты, как улучшить ситуацию в будущем. Говоря о положительных моментах, важно подчеркнуть детали, чтобы зафиксировать их и повторить успешные действия. Важно, чтобы участники понимали, что у них есть право голоса и их мнение важно даже, если оно отличается от точки зрения старших сотрудников или волонтеров.

ТАБЛИЦА МЕРОПРИЯТИЙ 7: Подведение итогов после окончания жары

Это руководство, как проводить внутренний анализ предпринятых действий после окончания жары и документировать полученные уроки.

5. ПОДГОТОВКА К СЛЕДУЮЩЕЙ ВОЛНЕ ЖАРЫ

Сразу же после окончания аномальной жары целесообразно начать готовиться к следующей волне жары. Нужно тесно сотрудничать со стратегическими партнерами: местной администрацией, университетами, бизнесом, гражданским обществом, религиозными организациями и другими, чтобы обновлять координационные планы для следующей кампании по борьбе с аномальной жарой. Также необходимо извлекать уроки из деятельности во время последней тепловой волны.

Это также благоприятный момент, чтобы стратегически сосредоточиться на сборе средств для вашей следующей (улучшенной) кампании по борьбе с жарой. Нужно быть готовым предпринять эффективные действия, как только будет объявлено о наступлении тепловой волны. Важно также включить борьбу с жарой в планы Национальных Обществ и отделений по готовности к стихийным бедствиям и реагирования на них. Кроме того, отделения могут дополнить существующие инструменты, такие как Оценка уязвимости и потенциала, информацией о тепловых волнах.

В дополнение к планированию следующей кампании, отделениям Красного Креста следует работать с городскими властями, чтобы принимать долгосрочные меры по городскому планированию для снижения интенсивности будущих экстремальных температур, а также воздействия тепловых волн.

Сотрудники отделений играют важную роль, поощряя общественных активистов и взаимодействуя с местными органами власти, чтобы принимать разумные градостроительные решения по снижению общей температуры в городе.

Приоритетные меры включают защиту и увеличение зеленых насаждений вокруг города, расширение доступа к общественным водоемам, модернизацию зданий с помощью светоотражающих крыш и стратегий пассивного охлаждения, а также подготовку систем здравоохранения к будущим потребностям. Эти рекомендации подробно изложены в «Руководстве по поведению во время жары в городах»⁶. Полезно поделиться этим ресурсом с коллегами из местных органов власти при обсуждении долгосрочных стратегий по снижению рисков от тепловых волн.

ТАБЛИЦЫ МЕРОПРИЯТИЙ

ТАБЛИЦА МЕРОПРИЯТИЙ 1: Характеристики аномальной жары

Эта таблица с помощью нескольких важных вопросов поможет понять, как обстоит дело с информированием о тепловых волнах в вашем городе.

С ее помощью вы сможете провести самостоятельную оценку информации, потенциала и возможностей, которыми должно располагать ваше Национальное Общество, чтобы участвовать в ликвидации последствий аномальной жары. Вы поймете, какие области требуют дополнительного внимания при борьбе с тепловой волной.

О ВАШЕМ ГОРОДЕ

Есть ли в вашем городе «жаркий сезон», когда температура воздуха очень высокая?

Если да, то в какое время года? (например, апрель - май) _____

Какая температура считается экстремальной или опасной в вашем городе?

Влажно ли в вашем городе? _____

Опубликовывает ли прогноз сильной жары ваша местная метеорологическая служба?

Если да, то как его можно получить? _____

За сколько дней до начала аномальной жары он обычно публикуется? _____

Кто ваше основное контактное лицо в метеорологической службе? _____

Есть ли в вашем городе план действий на случай аномальной жары?

Если да, то какие государственные ведомства в нем задействованы? _____

Кто ваше основное контактное лицо в городской администрации? _____

Есть ли у вас копия этого плана? _____

Каковы ваши возможности и знания?

Знает ли ваше Национальное Общество о рисках, связанных с тепловыми волнами?

Знает ли ваше Национальное Общество, какие можно проводить спасательные мероприятия?

Есть ли у вашего Национального Общества протокол по оказанию первой помощи при сильной жаре? _____

Что может предложить Красный Крест или Красный Полумесяц?

Какие основные услуги предоставляет ваше Национальное Общество? _____

Можно ли интегрировать меры по подготовке к тепловым волнам, меры раннего реагирования или реагирование на аномальную жару в эти основные услуги?

Если да, то как? _____

Какие ресурсы вам для этого необходимы? _____

ТАБЛИЦА МЕРОПРИЯТИЙ 2: Определение заинтересованных сторон

В этой таблице представлены основные рекомендации, как определить заинтересованных лиц и расставить их в порядке приоритетности, чтобы сотрудничать с ними в деле борьбы с тепловым воздействием. Мандат по снижению рисков, связанных с жарой, включает несколько организаций, секторов или городских департаментов. Существует целый ряд заинтересованных сторон, которые играют важную роль в борьбе с последствиями экстремальной жары. Важно установить или укрепить с ними партнерские отношения: это обеспечит эффективное и действенное реагирование на экстремальную жару, а также создаст возможности для долгосрочных стратегий по ее снижению. Используя данную таблицу, определите ключевых заинтересованных лиц, с которыми нужно установить контакт.

Национальная метеорологическая организация или другие структуры, отвечающие за предупреждения о жаре:

- _____

- _____

Контакты местной администрации в сфере городского планирования, управления чрезвычайными ситуациями и в социальных службах:

- _____

- _____

Общественные центры, религиозные группы и другие организации гражданского общества, предоставляющие услуги пожилым людям и другим уязвимым группам населения:

- _____

- _____

- _____

Контакты со СМИ, чтобы помочь информировать о действиях по снижению рисков, связанных с жарой:

- _____
- _____
- _____

Партнеры (правительство, государственный и частный сектор) и сотрудники, работающие на улице или в помещениях с плохой вентиляцией:

- _____
- _____
- _____

Академические учреждения/ведомства, исследующие экстремальные температуры в городе:

- _____
- _____
- _____

Учреждения здравоохранения (больницы, крупные клиники, дома престарелых и т.д.):

- _____
- _____
- _____

Важно: школы также являются важными партнерами. В **таблице мероприятий 4** представлена более подробная информация о школах.

ТАБЛИЦА МЕРОПРИЯТИЙ 3: Планирование посещений домохозяйств

В данной таблице мероприятий даны рекомендации, какие районы и домохозяйства необходимо посещать в первую очередь во время кампании по борьбе с аномальной жарой.

Самой эффективной деятельностью во время кампании по борьбе с экстремальной жарой является помощь лицам, наиболее уязвимым к воздействию тепловых волн. В этой таблице даны основные рекомендации о том, как определить наиболее уязвимые домохозяйства в зависимости от их местоположения. Когда вы определите приоритетные районы для посещения, можете следовать существующим руководствам, таким как Руководство по здоровью и оказанию первой помощи в сообществах⁷, где сказано, как именно посещать домохозяйства.

В каких районах вашего города проживает больше пожилых людей?

- _____
- _____
- _____

В каких районах вашего города проживают люди с низким доходом?

- _____
- _____

- _____

В каких жилых кварталах вашего города наиболее жарко? (Скорее всего, это районы с меньшим количеством зеленых насаждений и где дома - из строительных материалов, которые поглощают тепло).

- _____

- _____

- _____

Знаете ли вы районы, где обычно живут приезжие или мигранты? Если да, то какие?

- _____

- _____

- _____

Какие ресурсы вам необходимы?

- _____

- _____

- _____

В совокупности эти районы являются приоритетными для посещений на дому, особенно те районы, которые появляются в двух или более из этих списков. Кроме того, вот еще несколько советов:

1. Сотрудничайте с организациями, которые активно работают в выбранных вами районах. Это поможет достичь большего результата. По взаимодействию с организациями, с которыми можно сотрудничать, см. таблицу мероприятий 2. Возможно, в вашем городе есть управление по делам пожилых людей. Там вам подскажут, как еще можно помочь пожилым.

2. Предложите людям регистрироваться заранее или во время наступления жары, чтобы волонтеры подготовили соответствующие списки. Это можно сделать по телефону или посетив общественные центры и другие места, куда часто ходят пожилые люди.

3. Свяжитесь с местными университетами и выясните, проводили ли они исследования городской территории: где - районы и домохозяйства, находящиеся в зоне риска.

ТАБЛИЦА МЕРОПРИЯТИЙ 4: Планирование посещений школ

В этой таблице мероприятий представлены рекомендации по выбору приоритетных школ для посещения во время кампании по борьбе с аномальной жарой.

В ходе этой кампании вам, вероятно, придется выбрать, в какие школы следует пойти в первую очередь, чтобы рассказать учащимся и учителям о тепловых рисках и о том, как себя защищать. Данная таблица мероприятий содержит инструкции, как следует выбирать школы.

Для того, чтобы выбрать приоритетные школы, следует проанализировать, какие школы находятся в районах с низким доходом. Также нужно понять, расположена ли школа в «горячей точке» города, где температура обычно выше из-за отсутствия зеленых насаждений и

более плотной застройки. Часто эти характеристики пересекаются. Вы также можете выбрать школы, которые переполнены или в которых нет кондиционеров: учащиеся таких школ подвергаются воздействию высоких температур. Используя эту информацию, составьте список всех школ в вашем городе, которые очень уязвимы и/или подвержены воздействию сильной жары. Не нужно ждать прихода жары: начинайте кампанию по борьбе с ней до ее наступления. Планируйте посещения школ в начале жаркого сезона заранее:

- _____
- _____
- _____

ТАБЛИЦА МЕРОПРИЯТИЙ 5: Выбор пунктов раздачи питьевой воды

Используйте эту таблицу мероприятий, чтобы выбрать пункты раздачи воды и составить список с учетом их значимости в ходе кампании по борьбе с жарой.

Данная таблица поможет сотрудникам отделений и волонтерам выбрать места для раздачи питьевой воды во время жары.

Для охвата населения приоритет был отдан следующим местам:

Транспортные узлы:

- _____
- _____

Общественные парки, рынки и другие места массового скопления людей:

- _____
- _____

Оживленные туристические объекты или площадки для проведения мероприятий:

- _____
- _____

Для охвата наиболее уязвимых слоев населения приоритет был отдан следующим местам:

Строительные площадки:

- _____
- _____

Районы с низкими доходами (офисы местной администрации и места отправления культа: питьевая вода должна быть грамотно распределена):

- _____
- _____

Теперь проверьте:

1. Не пропущены ли какие-то районы? Есть ли чрезмерное скопление людей в районах?
2. Достаточно ли охвачены районы с низким доходом?

3. Достаточно ли волонтеров для работы в этих местах? Хватит ли их, чтобы работать по сокращенным сменам - их здоровье и благополучие не должно пострадать.

Советы:

- При размещении пунктов раздачи питьевой воды необходимо посоветоваться с представителями местных сообществ. Например, на карте пункт раздачи воды находится удобно. Но в реальности до него трудно добраться общественным транспортом.
- Составьте план, как помогать наиболее уязвимым группам в сообществе и обеспечивать их водой, если они не могут покинуть свои дома или получить доступ к пунктам раздачи.
- Пункты раздачи питьевой воды должны быть в тени: людям не следует ждать в длинных очередях на солнце.
- По возможности, постарайтесь найти экологичную и безопасную альтернативу одноразовым стаканчикам для воды и пластиковым бутылкам. Если все-таки приходится использовать одноразовые стаканчики, они должны быть бумажными, а не из пластика и пенопласта.
- Однако в некоторых случаях, когда сильная засуха и жара случаются одновременно, бутылки с водой - лучший вариант.

КАРТОЧКИ ДЕЙСТВИЙ

КАРТОЧКА ДЕЙСТВИЙ 1: Консультация для СМИ

Данную карточку действий можно использовать в качестве руководства при подготовке информационного сообщения для СМИ до или во время аномальной жары, заменив весь текст, заключенный в [скобках], на конкретную информацию. Затем его можно разместить в Интернете и распространить среди местных СМИ.

Консультация для СМИ:

[НАЗВАНИЕ МЕСТА] АНОМАЛЬНАЯ ЖАРА - ДОСТУПНЫ ЭКСПЕРТЫ КРАСНОГО КРЕСТА

[Место], [Дата публикации] - **Эксперты Красного Креста готовы обсудить возможные гуманитарные последствия аномальной жары, установившейся на этой неделе в [название места], и предложить простые и доступные меры, которые можно предпринять для защиты жизни людей.**

В ближайшие дни ожидается повышение температуры, что создаст огромную нагрузку на системы здравоохранения и социального обеспечения. Это может поставить под угрозу жизнь и благополучие уязвимых групп людей.

Эксперты Красного Креста расскажут о некоторых практических мерах по спасению жизни, которыми могут воспользоваться частные лица и органы власти, чтобы снизить потенциальное гуманитарное воздействие от тепловой волны.

Доступные эксперты:

В [место]: [имя], [должность], [конкретная область знаний, когда можно применить].

В [месте]: [имя], [должность], [конкретная область знаний, когда можно применить].

Контакт со СМИ:

В [место]: [имя], [должность], [телефон], [электронная почта].

КАРТОЧКА ДЕЙСТВИЙ 2: Связь со СМИ

Данную карточку действий можно использовать в качестве руководства при подготовке информационного сообщения для СМИ до или во время аномальной жары, заменив весь текст, заключенный в [скобках], на конкретную информацию. Затем его можно разместить в Интернете и распространить среди местных СМИ.

Важно: Это примеры основных сообщений, которые следует давать в контексте по согласованию с вашим Министерством здравоохранения.

Важная идея 1:

Тепловые волны смертельно опасны, но смерть от жары можно предотвратить с помощью простых и недорогих мер.

- Хотя тепловые волны не имеют такого наглядного воздействия, как другие катастрофы, наводнения и циклоны, они - самые смертоносные стихийные бедствия.

- Люди, которые больше всего могут пострадать от аномальной жары, - маленькие дети, пожилые, люди с хроническими заболеваниями (заболевания сердца, легких, диабет и психические расстройства), люди, работающие на открытом воздухе, и те, кто находится в изоляции.

Важная идея 2:

Правильный питьевой режим снизит воздействие экстремальной жары.

- Самый эффективный способ борьбы с жарой - избегать обезвоживания, пить воду до того, как почувствуете жажду.

- Во время сильной жары также следует отказаться от напитков, содержащих кофеин и алкоголь.

Важная идея 3:

Оставаясь в прохладе в течение нескольких часов в день, вы поможете своему организму справиться с сильной жарой.

- Вот места в городе, куда можно пойти охладиться: [вставьте названия конкретных мест в городе: кондиционированных помещений, общественных парков, охраняемых водоемов, парков с водными аттракционами и т.д.].

- Если вы собираетесь на [пляж, озеро и т.д.] или на другие водные объекты, помните о безопасности на воде! Во время жары число утопших увеличивается.

Важная идея 4:

Проверяйте, как себя чувствуют ваши родственники, друзья и соседи. Если вы или ваши близкие проявляют признаки сильного теплового стресса, срочно охладитесь и обратитесь за неотложной медицинской помощью.

- Признаки сильного теплового стресса включают рвоту, спутанность сознания, дезориентацию, горячую сухую кожу и потерю сознания.

Советы:

- Интервью со СМИ - довольно короткие; будьте готовы поделиться основными сообщениями в течение двух-трех минут. Спросите у своего представителя СМИ сколько у вас минут, чтобы подготовиться.

- Сообщения, выделенные жирным шрифтом, являются наиболее важными. Обязательно поделитесь ими в отведенное вам время.

- Убедитесь, что у вашего Национального Общества есть знающий представитель, способный давать интервью СМИ.

КАРТОЧКА ДЕЙСТВИЙ 3: Посещение домохозяйств

Эта карточка действий содержит важные идеи для волонтеров, которыми они могут поделиться во время посещения домохозяйств. Распечатайте ее и возьмите с собой.

Важно: Это примеры основных сообщений, которые следует давать в контексте по согласованию с вашим Министерством здравоохранения.

Важные идеи:

- В настоящее время в нашем регионе - сильная жара.

- Жара может быть опасна для вас и вашей семьи, особенно для пожилых людей, маленьких детей, беременных женщин и тех, кто страдает диабетом, сердечными или респираторными заболеваниями.

- Вы и ваша семья можете защитить себя, если будете поддерживать питьевой режим, пить воду до того, как почувствуете жажду, и избегать напитков, содержащих кофеин или алкоголь.

- Вы и ваша семья также можете защитить себя, посещая прохладные места, чтобы отдохнуть от жары. Ближайшее к вам прохладное помещение находится в [ВСТАВИТЬ НАЗВАНИЕ МЕСТА].

- Вы можете защитить своих друзей и близких, передавая им эти сообщения и регулярно проверяя тех, кто подвергается наибольшему риску.

- Если у вас или у вашего знакомого появились признаки теплового удара, пожалуйста, отвезите пострадавшего в ближайшую больницу или медицинский центр. К серьезным признакам относятся рвота, спутанность сознания, дезориентация, горячая сухая кожа и потеря сознания.

- Поддерживайте прохладу в своем доме:

a. Проветривайте дом вечером, если снаружи прохладнее, чем внутри.

b. Держите окна закрытыми в течение дня, чтобы не пропускать солнечное тепло, если снаружи жарче, чем внутри.

c. Не готовьте в помещении. Ешьте холодную пищу. Если вам необходимо готовить в доме, накройте кастрюли, чтобы уменьшить влажность в помещении.

КАРТОЧКА ДЕЙСТВИЙ 4: Посещение школ

Эта карточка действий содержит рекомендации по проведению визитов в школу. В ней - важные идеи, которыми можно поделиться с администрацией школы, а также непосредственно с учащимися в классе.

Важно: Это примеры основных сообщений, которые следует давать в контексте по согласованию с вашим Министерством здравоохранения.

Важные идеи для учителей:

- Сейчас в нашем регионе - аномальная жара.
- Аномальная жара смертельно опасна. Она негативно влияет на способность учащихся сосредоточиться на учебе и может вызывать разногласия и споры. Крайне важно, чтобы вы и ваши ученики смогли защитить себя во время этой жары.
- Ученики должны соблюдать питьевой режим. Пусть пьют воду, не дожидаясь наступления жажды.
- Спортивные мероприятия следует отменить и перенести на время после окончания жары.
- Спортивные занятия следует перенести на более прохладное время дня, например, на раннее утро.
- Если в вашем здании есть кондиционер, устраивайте перерывы в помещении. Если в вашем здании нет кондиционера, проводите перерывы или занятия в тени, если там прохладнее, чем в помещении.
- Ученики могут обеспечивать безопасность близких во время жары. Чтобы они знали, как им лучше поступать, пожалуйста, поделитесь с ними следующими важными сообщениями.

Важные идеи для учащихся:

- Сейчас в нашем регионе - аномальная жара.
- Жара опасна для вас и ваших близких. Берегите себя и помогите другим, поделившись информацией о том, как справиться с жарой.
- Во время сильной жары важно соблюдать питьевой режим. Нужно пить воду, не дожидаясь наступления жажды.
- Во время жары важно, чтобы вы и ваша семья проводили хотя бы несколько часов в день в прохладном помещении. Это могут быть общественные здания с кондиционерами, парки в вашем городе или другие прохладные места, которые были открыты в связи с наступлением жары. [ВОЛОНТЕР МОЖЕТ ВПИСАТЬ НАЗВАНИЯ БЛИЖАЙШИХ ОБЪЕКТОВ].
- Также важно проверять пожилых родственников и соседей. Попросите родителей не забывать о пожилых людях, которых они знают. Пусть родители время от времени им звонят или заходят, чтобы проверить, как они себя чувствуют.

КАРТОЧКА ДЕЙСТВИЙ 5: Брошюра о посещении школ

Эта карточка действий представляет собой брошюру, которую можно распечатать и распространить среди учащихся.

- Носите одежду светлых тонов, свободного кроя, сшитую из лёгкой ткани.
- Пейте много воды, не дожидаясь наступления жажды.

- Играйте на улице в прохладное время дня.
- Защищайте кожу.

КАРТОЧКА ДЕЙСТВИЙ 6: Распознавание теплового удара

Тепловое истощение - предупреждающие знаки:

- Чрезмерная потливость
- Нормальная или низкая температура
- Холодная, бледная, липкая кожа
- Обморок или головокружение
- Головная боль
- Учащенный, слабый пульс
- Мышечные судороги
- Возможна тошнота или рвота

Тепловой удар - предупреждающие знаки:

Тепловой удар опасен для жизни - немедленно вызывайте скорую помощь.

- Красноватая, горячая и сухая кожа (без потоотделения)
- Учащенный пульс
- Возможна потеря сознания
- Пульсирующая головная боль
- Необычное поведение или признаки спутанного сознания
- Высокая температура

КАРТОЧКА ДЕЙСТВИЙ 7: Оказание первой помощи при тепловом истощении

Эта карточка действий представляет собой инфографику по оказанию первой помощи при тепловом истощении.

Оказание первой помощи при тепловом истощении

- Ребенка можно искупать в прохладной ванне.
- Поместите человека в прохладное пространство, оборудованное кондиционером, в защищенном месте, если это возможно.
- Уложите человека в удобное положение.
- Внимательно наблюдайте за человеком на предмет сердечной недостаточности и успокаивайте его до прибытия помощи.
- Накройте человека влажной тканью и используйте вентилятор или аэрозоль с водой, чтобы охладить его.
- Если человек в сознании и его не рвет, пусть попьет воды маленькими глотками.
- Обратитесь за медицинской помощью и соблюдайте данные рекомендации.
- Проведите полный осмотр человека, измерьте его температуру и выполните необходимые меры по спасению.

КАРТОЧКА ДЕЙСТВИЙ 8: Оказание первой помощи при тепловом ударе

Эта карточка действий представляет собой инфографику по оказанию первой помощи при тепловом ударе.

Оказание первой помощи при тепловом ударе

Позвоните немедленно по телефону экстренной помощи и вызовите скорую.

Нужно немедленно охладить человека. Погрузите тело (по шею) в воду температурой 1-26°C (33,8-78,8°F) и держите его в воде до тех пор, пока температура тела не снизится до 39°C (102,2°F) и ниже. Если невозможно погрузить человека в воду, используйте следующие методы активного охлаждения:

- Переместите человека в прохладное место, где циркулирует воздух.
- Охладите человека: побрызгайте на него водой комнатной температуры или протрите его влажной тканью.
- Создайте аэродинамическую трубу, подвесив простыни вокруг человека, а не над ним. Используйте вентилятор, чтобы направить мягкий поток воздуха над телом человека.
- Прикладывайте холодные блоки или завернутый в ткань лед к шее, паху и подмышкам. Это места, где крупные кровеносные сосуды расположены близко к коже. Это - самый быстрый способ транспортировки охлажденной крови по всему телу.
- Приготовьте электролитный раствор.
Его можно сделать, добавив щепотку соли и сахара в стакан воды. Не пытайтесь вводить жидкость через рот, если человек не находится в полном сознании.
- Если человек в сознании, усадите его, чтобы ему было удобнее, и дайте ему выпить прохладную - не холодную - жидкость.
- Снимите с него лишнюю одежду. Расстегните тесную одежду.

КАРТОЧКА ДЕЙСТВИЙ 9: Выступление перед владельцами предприятий

Эта карточка действий содержит рекомендации и важные идеи, как проводить беседы с владельцами и менеджерами предприятий о рисках, связанных с экстремальной жарой, и о безопасности работников.

Важные идеи:

- В настоящее время в нашем регионе - сильная жара.
- Экстремальная жара смертельно опасна, она также может плохо сказаться на вашем бизнесе. Крайне важно позаботиться о себе и своих сотрудниках во время жары.
- Можно изменить график работы, чтобы люди проводили меньше времени на улице в самое жаркое время дня. Например, доставлять товары можно рано утром или поздно вечером.
- Позаботьтесь, чтобы сотрудники всегда имели доступ к воде и соблюдали питьевой режим.
- Следите за тем, чтобы в офисах, магазинах и других рабочих помещениях было прохладно.

- Гибко подходите к выбору времени работы, так как из-за жаркой погоды в работе общественного транспорта могут быть сбои.
- Пусть сотрудники носят светлую, легкую и свободную одежду. Не требуйте от них галстуков и костюмов.
- Устраивайте частые перерывы и обеспечьте нормальную вентиляцию для пожилых людей, беременных женщин, людей с хроническими заболеваниями и других лиц, перечисленных во *Вставке 2: Определение уязвимых групп населения.*

КАРТОЧКА ДЕЙСТВИЙ 10: Безопасность сотрудников во время сильной жары

Эта карточка действий - инфографика для сотрудников о том, как предотвратить тепловой удар на рабочем месте. Ее можно распечатать и поделиться с коллегами и менеджерами. Эта карточка имеется и в виде плаката.

5 советов, как защитить сотрудников во время жары

1. Постепенно снижайте нагрузку и чаще устраивайте перерывы, особенно для сотрудников, работающих на улице, новых работников и тех, кто давно не работал. Дайте каждому время адаптироваться к работе в условиях жары.
2. Измените график работы и организуйте частые перерывы в тени или кондиционированных помещениях, чтобы попить.
3. Обеспечьте сотрудников хорошим запасом прохладной воды вблизи от места их работы.
4. Назначьте ответственного лицо, которое будет контролировать условия работы и защищать сотрудников, подверженных риску теплового удара.
5. Подумайте о защитной одежде, которая охлаждает тело.

КАРТОЧКА ДЕЙСТВИЙ 11: Безопасность волонтеров

Эта карточка действий содержит рекомендации для волонтеров, как защитить себя во время мероприятий по работе с населением в условиях аномальной жары.

Важные идеи:

Ваша безопасность крайне важна. Когда в безопасности вы, тогда сможете помочь другим.

- Не забывайте пить воду. Старайтесь пить заранее, не дожидаясь наступления жажды.
- Если находитесь на жаре, делайте частые перерывы. Носите широкополую шляпу, пользуйтесь солнцезащитным кремом и надевайте светлую, легкую и свободную одежду, чтобы избежать прямого воздействия солнечных лучей солнца и не перегреваться.
- В некоторых местах из-за сильной жары и влажности - много комаров. Если вы - именно в таком месте, пользуйтесь средствами от комаров.
- Сократите продолжительность смен волонтеров в самое жаркое время дня.
- По возможности замените очные посещения на телефонные звонки.

- Надевайте легкую куртку Красного Креста/Красного Полумесяца или носите только значок КК/КП или табличку с именем во время сильной жары.
- Проверяйте других волонтеров, чтобы с ними все было хорошо.
- Умейте распознавать признаки теплового удара у себя и коллег.

КОНКРЕТНЫЕ ПРИМЕРЫ

ПРИМЕР 1: Кенийское Общество Красного Креста

Кенийское Общество Красного Креста работает с партнерами, чтобы выявлять повышенные тепловые риски в неформальных поселениях Найроби.

ЧТО ТАКОЕ ОЧАГИ ТЕРМИЧЕСКОГО РИСКА

Во время жаркого сезона 2015-2016 года в Найроби, Кении, исследователи изучали колебания температуры по всему городу с помощью дистанционных зондов и временной сети тепловых датчиков. Результаты этого исследования показали, что над неформальными поселениями Найроби существуют микроостровки жары. В этих местах температура была обычно на несколько градусов выше, чем та, которую фиксировала официальная станция мониторинга температур в Найроби, расположенная в относительно зеленой части города. Такая разница температур, вероятно, обусловлена плотностью застройки и типом зданий в поселениях, а также отсутствием там зеленых насаждений. Это также согласуется с колебаниями температур, представленных в других исследованиях, что негативно сказывается на здоровье людей. Результаты исследований по Найроби поднимают важные вопросы для менеджеров по чрезвычайным ситуациям в городе. Например, как включить более высокие температуры, наблюдаемые в неформальных поселениях, в систему раннего предупреждения? Потенциально это может привести к тому, что в некоторых частях города предупреждение будет срабатывать раньше, чем в других районах.

Данное исследование было завершено в рамках сотрудничества между Кенийским Обществом Красного Креста, Межправительственным органом по вопросам развития Центра по прогнозированию и применению климата, Американским Красным Крестом, Центром Красного Креста и Красного Полумесяца по вопросам климата, Университетом Джона Хопкинса в Балтиморе, штат Мэриленд, США и Вирджинским политехническим институтом в Блэксбурге, штат Вирджиния, США.

ПРИМЕР 2: Общество Красного Креста Вьетнама

Общество Красного Креста Вьетнама, при технической поддержке Немецкого Красного Креста, разработало методологию картирования воздействия, направленную на выбор районов реализации проекта в Ханое, Вьетнаме.

КАРТИРОВАНИЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ В ХАНОЕ ДЛЯ ВЫБОРА РАЙОНОВ РЕАЛИЗАЦИИ

Высокая плотность населения города Ханой и различия в качестве жилья и условиях проживания затрудняют определение потенциальных бенефициаров ранних мер по снижению воздействия тепловых волн на здоровье. Вьетнамскому Обществу Красного Креста необходимо было ответить на

следующие вопросы: Кому мы собираемся помогать? Кто наиболее уязвимым? Где находятся места наибольшего теплового воздействия в городе? Где проживают наиболее уязвимые группы населения?

Чтобы ответить на эти вопросы, Общество Красного Креста Вьетнама при технической поддержке Немецкого Красного Креста разработало методику картирования, чтобы выбрать бенефициаров и районы реализации проекта. В основе этого инструмента по принятию решений - компьютерная программа, которая позволяет получить три уровня информации (уязвимость, воздействие и опасность), с помощью которых можно найти области с наибольшим потенциальным воздействием.

Данная программа позволила Обществу Красного Креста Вьетнама и Немецкому Красному Кресту провести общегородское исследование и разработать три карты, отражающие уязвимость, воздействие и опасность по 12 районам Ханоя и 168 округам.

Эти три слоя содержат следующую информацию:

Уязвимость: идентифицирует и оценивает количество населения, относящегося к наиболее уязвимым группам (дети до 5 лет, пожилые и люди с ограниченными возможностями).

Воздействие: определяет и оценивает общую численность населения, проживающего в трущобах и в домах с низким доходом без кондиционеров.

Опасность: показывает распределение городских островков тепла в Ханое, предоставленное Вьетнамским Институтом метеорологии, гидрологии и изменения климата.

После объединения этих трех слоев информации формируется Карта прогноза воздействия (также известная как Целевая карта). Она показывает наиболее подверженные риску районы, где высокий уровень воздействия и уязвимости совпадает с опасностью.

В 2019 году в Ханое наиболее подверженными риску были 12 городских районов и 168 округов (отмечены более темными цветами и обведены зелеными границами на карте слева).

ПРИМЕР 3: Французский Красный Крест

Работая с местными органами власти, Французский Красный Крест отслеживает риски, связанные с жарой, по сезонам, неделям и дням, чтобы активизировать меры по спасению жизни людей.

МОНИТОРИНГ И РЕАГИРОВАНИЕ НА ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ О ЖАРЕ СОВМЕСТНО С ПРАВИТЕЛЬСТВОМ

Французский Красный Крест сотрудничает с государственными органами на местном, региональном и национальном уровнях, чтобы отслеживать прогнозы и реагировать на наступление жары. Мониторинг осуществляется на четырех уровнях:

1. Сезонное наблюдение
2. Ожидание и подготовка
3. Запуск мероприятий по реагированию на аномальную жару
4. Масштабная, экстренная мобилизация ресурсов для реагирования на экстремальную жару

В 2019 году Франция пережила две тепловые волны. Первая длилась девять дней, в ходе которой были привлечены более 1160 волонтеров Французского Красного Креста. Они раздавали питьевую воду, работали в прохладных убежищах, проводили обходы домохозяйств и проверяли самочувствие уязвимых групп населения. За 34,000 часов работы волонтеры помогли 7,323 людям. Правительство страны в сотрудничестве с местными органами власти и Французским Красным Крестом в настоящее время пересматривает существующий план действий на случай жары, чтобы лучше подготовиться к будущим более частым и интенсивным тепловым волнам, вызванным изменениями климата.

ПРИМЕР 4: Нидерландский Красный Крест

Нидерландский Красный Крест совместно с местными и национальными заинтересованными сторонами разрабатывает план действий по борьбе с жарой для Нидерландов.

РАЗРАБОТКА СОВМЕСТНОГО С ПРАВИТЕЛЬСТВОМ ПЛАНА ДЕЙСТВИЙ ПО БОРЬБЕ С ЖАРОЙ ДЛЯ НИДЕРЛАНДОВ

После очень жаркого лета 2006 года правительство Нидерландов разработало в 2007 году Национальный план по борьбе с жарой. Разработку плана возглавили Нидерландский Красный Крест, Нидерландский национальный институт по охране здоровья населения и окружающей среды и другие партнеры. Их основная задача - составить протоколы информирования населения о мерах готовности к жаре, основываясь на прогнозах погоды Королевского метеорологического института Нидерландов. Параллельно с этим процессом Нидерландский Красный Крест разработал собственную коммуникационную стратегию, ориентированную на конкретные, особо уязвимые группы населения.

С тех пор Нидерландский Красный Крест провел ряд мероприятий: организовывал визиты к пожилым людям, проверяя их самочувствие и рассказывая о мерах защиты при аномальной жаре. Красный Крест также оказывает первую помощь во время концертов и спортивных мероприятий на открытом воздухе. Кроме того, Нидерландский Красный Крест использует игры, «Bloedhete Bingo» или «Bloody Hot Bingo», чтобы информировать людей в занимательной форме о мерах безопасности во время жары.

В 2019 году правительство Нидерландов начало реализацию инициативы по внедрению долгосрочных решений на местном уровне с помощью таких мер, как расширение зон с зелеными насаждениями и увеличение количества тенистых территорий, а также объектов с питьевой водой. Нидерландский Красный Крест является важным партнером в этих обсуждениях: он знает о проблемах населения, умеет о них говорить и обладает практическим опытом в борьбе по снижению рисков, связанных с жарой, начиная с 2006 года.

ПРИМЕР 5: Индийское Общество Красного Креста

Индийское Общество Красного Креста применяет инновационный подход к информированию общественности о рисках, связанных с жарой, в Нью-Дели.

ФЛЕШМОБЫ В ПОДДЕРЖКУ МЕР ПРОТИВ ЖАРЫ В НЬЮ-ДЕЛИ, ИНДИЯ

В 2017 году Индийское Общество Красного Креста и Индийский метеорологический центр начали тесно сотрудничать в вопросах прогнозирования жары, чтобы снизить ее воздействие на уязвимые группы населения.

В июне 2017 года 15 молодых сотрудников и волонтеров Индийского Общества Красного Креста придумали новый способ информирования людей о том, как подготовиться к надвигающейся жаре: флешмоб. Флешмоб – это организованное движение с песнями и танцами, совершаемое в общественном месте без оповещения. Цель: привлечь внимание прохожих и, в данном случае, передать важную информацию.

Призывы были просты: пейте больше воды, носите головные уборы и «отдыхайте, отдыхайте, отдыхайте» между 12:00 и 15:00 - самыми жаркими часами дня.

За четыре дня было проведено восемь флешмобов в разных частях Нью-Дели. Флешмобы собирали зрителей. Управление аэропорта Дели даже пригласило Красный Крест провести флешмобы в четырех разных частях международного и местного аэропорта, чтобы проинформировать посетителей и работников о том, как вести себя в условиях аномальной жары. Люди хорошо воспринимали информацию и часто повторяли ее дословно. На рынке Сароджини Нагар в южной части Дели уличные торговцы, покупатели, владельцы магазинов и прохожие присоединялись к флешмобу.

ПРИМЕР 6: Аргентинский Красный Крест

Аргентинский Красный Крест информирует население о рисках, связанных с жарой, через социальные сети.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ, ЧТОБЫ ИНФОРМИРОВАТЬ ЛЮДЕЙ О НЕОБХОДИМОСТИ НАХОДИТЬСЯ В ПРОХЛАДНОМ МЕСТЕ ВО ВРЕМЯ ЖАРЫ

Аргентинский Красный Крест назвал социальные сети самым удобным способом связи с людьми. АКК разработал ряд информационных и образовательных материалов о поведении в условиях жары. Эти материалы распространяются через Facebook, Instagram, Twitter и WhatsApp.

Отделения периодически рассылают эти материалы, особенно перед летними месяцами. Кроме того, Аргентинский Красный Крест рассылает их, как только поступает предупреждение о жаркой погоде от национальной метеорологической службы.

Клиенты признают, что эти материалы полезны, а также к ним легко получить доступ через социальные сети. В настоящее время Аргентинский Красный Крест обсуждает с местным правительством Буэнос-Айреса необходимость разработки комплексного плана действий по борьбе с жарой для города.

ПРИМЕР 7: Австралийский Красный Крест

Пользуясь услугой Telecross REDi, волонтеры Австралийского Красного Креста ежедневно обзванивают предварительно зарегистрированных клиентов, чтобы проверить их самочувствие во время аномальной жары.

ТЕЛЕФОННАЯ СЛУЖБА ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ

Telecross REDi обеспечивает поддержку людям, обзванивая их ежедневно во время жары. Услуги этой службы предоставляются Департаментом социальной защиты населения Южной Австралии, когда объявляется чрезвычайное погодное бедствие. Волонтеры из Австралийского Красного Креста обзванивают предварительно зарегистрированных клиентов, чтобы проверить их самочувствие. Сотрудники службы спрашивают людей о том, как они себя чувствуют, и напоминают им о важных мерах защиты в условиях жары. Если звонок остается без ответа или если человек - в тяжелом состоянии, активируется экстренная процедура помощи клиенту. Местным жителям, которые находятся в зоне риска во время экстремальных погодных явлений и нуждаются в телефонной поддержке в это время, рекомендуется предварительно зарегистрироваться в службе Telecross Redi. Это люди, которые живут одни, имеют ограниченные физические возможности, страдают психическими заболеваниями, не выходят из дома, немощны, преклонного возраста, восстанавливаются после болезни или травмы, а также имеют постоянные заболевания, такие как диабет или сердечная недостаточность. Для получения дополнительной информации посетите веб-сайт Telecross REDi.

ПРИМЕР 8: Испанский Красный Крест

Испанский Красный Крест делится жизненно важной информацией с людьми, находящимися в группе риска по телефону.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАМПАНИЯ ПО ТЕЛЕФОНУ

Испанский Красный Крест ежегодно проводит информационную кампанию по телефону с июля по сентябрь в провинциях, где обычно очень жарко летом. Кампания ориентирована на тех, кто наиболее уязвим к воздействию высоких температур. Цель - оценить состояние здоровья клиентов и дать советы, которые помогут им пережить жару. Обычно оператор делает до трех телефонных звонков, задавая вопросы из анкеты и предоставляя индивидуальные консультации. Например, оператор может спросить: «Сколько жидкости вы обычно выпиваете в течение летнего дня? (Это вода, натуральный фруктовый сок или другие безалкогольные напитки, которые не содержат кофеина, сахара или алкоголя)». Затем оператор может сказать: «Для поддержания здоровья мы должны выпивать не менее 1,5 литров воды в день, даже если не испытываем жажды или нам не жарко». Затем специалист может порекомендовать, например: «Всегда носите с собой маленькую бутылочку воды, когда находитесь на улице, и пейте небольшими глотками. Старайтесь выпивать стакан воды каждые два часа. Поставьте себе будильник или другое напоминание».

Три телефонных звонка запланированы автоматически в течение 15 дней при сильной жаре. Оператор всегда задает одни и те же вопросы. Если клиент ответил положительно на вопросы во время предыдущего звонка, то эти вопросы можно опустить.

ПРИМЕР 9: Гонконгский Красный Крест

Гонконгский Красный Крест проводит обучающие программы для школьников, чтобы рассказать им о рисках, связанных с жарой, и распространяет эту информацию среди населения.

ПОВЫШЕНИЕ СПОСОБНОСТИ СООБЩЕСТВА ПРОТИВОСТОЯТЬ ЖАРЕ

В 2017 году Гонконгский Красный Крест (ГКК), отделение Общества Красного Креста Китая, представил пятилетний стратегический план по повышению жизнестойкости сообщества. Жара была определена как новый риск в результате изменения климата, и поэтому она была включена в эту стратегию.

Посчитав, что дети и пожилые люди очень уязвимы во время жары, в 2018 году ГКК начал программу обучения для школьников, включая воспитанников детских садов, начальных и средних школ. В этой программе - новый комплексный учебный курс «Готовность к чрезвычайным ситуациям». Туда входят темы: изменение климата, тепловые волны, похолодание, пожары в зданиях, инфекционные заболевания, базовая и психологическая первая помощь.

Семьдесят семь сотрудников и волонтеров прошли подготовку в качестве преподавателей этого курса и в марте 2019 года начали проводить занятия. Учащимся рассказывают об изменении климата и тепловых волнах и дают советы, как снизить их воздействие. Их призывают экономить энергию и беречь окружающую среду, чтобы минимизировать причины возникновения тепловых волн. В 2019 году более 2,600 учащихся из 13 школ прошли обучение по этой программе.

Наряду с этим, ГКК начал программу для пожилых людей по оценке потребления ими электричества при использовании электрического нагревающего и охлаждающего оборудования. Нуждающимся, проживающим в квартирах или комнатах в многоквартирных домах, были предоставлены электрические вентиляторы.

Программа обучения для школьников была продолжена в сообществе. Ее цель - информировать население о последствиях изменения климата и улучшить способность людей реагировать во время бедствий. Информированность населения повысилась, и ответная реакция оказалась очень позитивной. Теперь люди готовы участвовать в мероприятиях, демонстрируя, что сотрудничество является одним из наиболее эффективных способов укрепить жизнестойкость сообщества.

ПРИМЕР 10: Общество Красного Полумесяца Таджикистана

Общество Красного Полумесяца Таджикистана организует пункты раздачи питьевой воды, исходя из прогноза погоды.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПУНКТОВ ВЫДАЧИ ПИТЬЕВОЙ ВОДЫ, ИСХОДЯ ИЗ ПРОГНОЗА ПОГОДЫ

10 июля 2019 года Национальная гидрометеорологическая служба Республики Таджикистан объявила 7-дневное предупреждение об аномальной жаре (12-18 июля 2019 года) для южной, северной и центральной частей страны, где по прогнозу температура воздуха должна была повыситься до

44-46°C. Предупреждение было дважды продлено до 10 августа 2019 года. В ответ на это Общество Красного Полумесяца Таджикистана (ОКПТ) открыло пункты раздачи питьевой воды, работая в тесном сотрудничестве с Комитетом по чрезвычайным ситуациям и гражданской обороне при правительстве республики Таджикистан и местными властями.

Обеспечение питьевой водой - основная проблема для людей во время аномальной жары в Таджикистане, поэтому раздача питьевой воды является приоритетной задачей. ОКПТ, работая вместе с государственными органами, ежедневно раздавало питьевую воду в кишлаке Орзу, Зафарободского района уязвимым группам людей, сильно пострадавших от жары. В соответствии с проведенным всесторонним анализом по стране, этот регион считается наиболее незащищенным от тепловых волн. В результате 180 домохозяйств (900 человек) ежедневно получали 13, 500 литров воды из расчета 15 литров в день на человека в соответствии с гуманитарными стандартами (SPHERE - СФЕРА) для питья и бытовой гигиены. За 29 дней к 8 августа 2019 года было выдано 391,500 литров воды.

В соответствии с коммуникационной стратегией, в целевых сообществах, больницах и в общественных местах были проведены информационные кампании. Эти мероприятия включали информирование о том, как снизить риск теплового удара.

ПРИМЕР 11: Общество Красного Креста Вьетнама

Во время аномальной жары в августе 2019 года Общество Красного Креста Вьетнама открыло центры с кондиционерами и мобильные автобусы для охлаждения, чтобы помочь жителям Ханоя, Вьетнама, справиться с сильной жарой.

ОТКРЫТИЕ ЦЕНТРОВ С КОНДИЦИОНЕРАМИ, ИСХОДЯ ИЗ ПРОГНОЗА ПОГОДЫ

Когда 11-14 августа 2019 года на Ханой обрушилась жара, Общество Красного Креста Вьетнама при поддержке Немецкого Красного Креста открыло четыре общественных центра с кондиционерами и предоставило три автобуса, оборудованных системами охлаждения, чтобы уязвимые группы населения могли отдохнуть в прохладе. Автобусы ездили по улицам Ханоя, распространяя информационные сообщения и останавливаясь в стратегически важных местах, чтобы привлечь внимание уличных торговцев и мотоциклистов. Волонтеры также прошли обучение по оказанию первой помощи в чрезвычайных ситуациях, чтобы помочь людям с признаками теплового удара.

За четыре дня работы центры и автобусы приняли 1,787 посетителей. Из общего числа посетителей 24 процента были уличные торговцы, 23 процента - мотоциклисты и 15 процентов - поденщики. В среднем, в центрах было на 7°C прохладнее, чем в палящий зной на улице. Уличные торговцы заходили в эти центры чаще всего: 60 процентов из них посещали центры более одного раза. Посетители приходили в центры, чтобы избежать симптомов, связанных с тепловым истощением, или уменьшить их. Они были способны распознать эти симптомы, а также готовы принять меры, чтобы их устранить. Центры с кондиционерами пользовались популярностью. 95 процентов посетителей оценили эффект от них, как «положительный» или «очень положительный».

ПРИМЕР 12: Испанский Красный Крест

Испанский Красный Крест предпринимает меры по снижению числа утонувших во время аномальной жары.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИТЕЛЕЙ НА ПЛЯЖЕ

Испанский Красный Крест обеспечивает безопасность на пляже для жителей в течение летних месяцев, как правило, начиная с июня, когда люди стекаются на пляжи, чтобы насладиться летней жарой и охладиться в океане. Испанский Красный Крест несет ответственность за 40 процентов услуг по предотвращению несчастных случаев на пляжах и внутренних водоемах (например, озерах, реках и т.д.) по всей стране. Он также оказывает первую помощь в экстренных ситуациях, предоставляет машины скорой помощи, спасательные шлюпки и кресла-амфибии для людей с ограниченными возможностями.

Волонтеры и сотрудники Красного Креста беседуют с посетителями пляжа и раздают листовки с инструкциями, как обеспечить безопасность на пляже и избежать теплового истощения, теплового удара, ожогов от солнца и медуз и не утонуть. Они также проводят на пляже семинары, где рассказывают о значении системы цвета флажков, с помощью которой пловцы узнают, безопасно или нет заходить в воду.

Заметки

Благодарность

Данное руководство было написано Джули Арриги^{1,2}, Руп Сингх¹, Рамиз Хан¹, Беттина Келле¹ и Эдди Джемба¹. (Julie Arrighi^{1,2}, Roop Singh¹, Ramiz Khan¹, Bettina Koelle¹ and Eddie Jjemba¹.)

Авторы хотели бы поблагодарить следующих людей за подготовку вставок, конкретных примеров или инструкций в данном руководстве:

Нэнси Клэкстон³ (Nancy Claxton³) – *Вставка 3: Мотивация и удержание волонтеров.*

Элисон Фрибэрн³ (Alison Freebairn³) – *КАРТОЧКА ДЕЙСТВИЙ 1: Консультация для СМИ.*

Жером Фоке⁴ (Jerome Faucet⁴) - *Пример 2: Составление карты воздействия в Ханое, Вьетнаме, для выбора областей реализации and Пример 12: Открытие центров с кондиционерами, исходя из прогноза.*

Адити Капур¹ (Aditi Kapoor¹) – *Пример 5: Флешмобы в поддержку мер против жары в Нью-Дели, Индия.*

¹Центр Красного Креста и Красного Полумесяца по изучению климата

² Глобальный центр по обеспечению готовности к стихийным бедствиям

³Международная Федерация Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца

⁴Немецкий Красный Крест

Как цитировать данное руководство:

Arrighi, J., Singh, R., Khan, R., Koelle, B., Jjemba, E., *City Heatwave Guide for Red Cross Red Crescent Branches*. 2020. Red Cross Red Crescent Climate Centre (Арриги, Ж., Сингх, Р., Хан Р., Коэль Б., Джемба, Е., «Руководство по поведению во время жары в городах для отделений Красного Креста и Красного Полумесяца». 2020. Центр Красного Креста и Красного Полумесяца по изучению климата).

Авторы также хотели бы поблагодарить следующих людей (в алфавитном порядке) за то, что они уделили время и помогли разработать направление данного руководства и отредактировать его содержание:

Мариано Альфонси, Аргентинский Красный Крест; Андреа Андо, Итальянский Красный Крест; Ширли Блэкшоу Гонсалес, Красный Крест Коста-Рики; Ивонн Бридейк, Общество Красного Креста Нидерландов; Ноэми Брозас, Французский Красный Крест; Ноэми Брокас, Французский Красный Крест; Фернель Кампер, Южноафриканское Общество Красного Креста; Паскаль Кассан, Глобальный справочный центр по оказанию первой помощи; Нэнси Клэкстон, Международная Федерация Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца; Эрин Кофлан де Перес, Центр по изучению климата; Сандрин Дакунья, Испанский Красный Крест; Раймонд Дуйсенс, Нидерландское Общество Красного Креста; Кнуд Фальк, Центр по изучению климата; Жером Фоке, Немецкий Красный Крест; Вольфганг Фридрих, Немецкий Красный Крест; Бонни Хаскелл, Глобальный центр по обеспечению готовности к стихийным бедствиям; Нур Джабер, Ливанский Красный Крест; Каталина Джейми, Центр по изучению климата; Эдди Джемба, Центр по изучению климата; Хантер Джонс, Глобальная информационная сеть по вопросам здоровья в условиях жары; Айнур Кадихасаноглу, Международная Федерация Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца; Адити Капур, Центр по изучению климата; Рэйчел Кирван, Британский Красный Крест; Ирен Луи, Гонконгский Красный Крест; Сарафроз Мавлянов, Общество Красного Полумесяца Таджикистана; Грейс Мавалла, Общество Красного Креста Танзании; Флер Монассо, Центр по изучению климата; Даниэль Мутинда, Кенийское Общество Красного Креста; Иэн О'Доннелл, Международная Федерация Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца; Моника Оуэнс Дойл, Американский Красный Крест; Ричард Шмейкал, Чешский Красный Крест; Хабиба Султана Шомпа, Бангладешское Общество Красного Полумесяца; Йошитеру Цудзи, Японское Общество Красного Креста; Аюб Тваха, Общество Красного Креста Уганды; Ана Вилла Мариквина, Филиппинский Красный Крест; Никола Уорд, Центр по изучению климата; Гэвин Уайт, Американский Красный Крест.

Данное руководство отредактировано Сарой Темпест. Дизайн разработан Эстером Сароди.

Иллюстрации выполнены Хорхе Мартином.

Инфографика разработана Андреем Гриберником.

Разработка данного руководства финансировалась Climate-KIC, Европейским институтом инноваций и технологий, органа Европейского Союза, в рамках программы «Горизонт 2020», Рамочной программы ЕС по исследованиям и инновациям. Глобальный центр по обеспечению готовности к стихийным бедствиям предоставил дополнительные ресурсы для разработки данного руководства.

eit Climate-KIC

Европейский институт инноваций и технологий

Сообщество знаний и инноваций в области климата

Инициативу **Climate-KIC** поддерживает Европейский институт инноваций и технологий, который является органом ЕС.

МФОККИКП

Глобальный центр по обеспечению готовности к стихийным бедствиям

Центр Красного Креста и Красного Полумесяца по изучению климата

Глобальный центр по оказанию первой помощи

Ссылки и примечания:

¹ Singh, R., Arrighi, J., Jjemba, E., Strachan, K., Spires, M., Kadihasanoglu, A., **Heatwave Guide for Cities. 2019. Red Cross Red Crescent Climate Centre** (Сингх, Р., Арриги, Ж., Джемба, Е., Страхан, К., Спайрс, М., Кадихасаноглу, А., «Руководство по поведению во время жары в городах». 2019. Центр Красного Креста и Красного Полумесяца по изучению климата).

² **Kansas Extreme Weather Workgroup (2014), Kansas Extreme Heat Toolkit, Topeka, Kansas. Retrieved from <http://bit.ly/2ZHE6oy>** (Рабочая группа по экстремальным погодным условиям в штате Канзас (2014). Пособие по противодействию аномальной жаре в Канзасе. Топпика, Канзас. Доступно по адресу: <http://bit.ly/2ZHE6oy>).

³ *Ответственность за оповещение лежит на государственных органах. В зависимости от национального законодательства, гражданские организации могут или не могут участвовать в оповещениях.*

⁴ *Сообщения о том, какие меры безопасности нужно соблюдать во время жары, вполне соответствуют мандату большинства Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца. Однако всегда полезно координировать свои действия с государственными органами, такими как Министерство здравоохранения, чтобы обеспечить хорошее и последовательное информирование.*

⁵ Данный материал адаптирован из публикации «Надзор за работой местных волонтеров: учебное руководство» (“*Supervision of Community-based volunteers: Training Guide*”), опубликованного Международной Федерацией Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца в 2009 году.

Подробную информацию можно найти на страницах 39-41.

6 Singh, R., Arrighi, J., Jjemba, E., Strachan, K., Spires, M., Kadhasanoglu, A., Heatwave Guide for Cities. 2019. Red Cross Red Crescent Climate Cen-tre (Сингх, Р., Арриги, Ж., Джемба, Е., Страхан, К., Спайрс, М., Кадиха-саноглу, А., «Руководство по поведению во время жары в городах»).

⁷ **International Federation of Red Cross Red Crescent Societies (IFRC), Community-based Health and First Aid. 2009, IFRC Geneva, Switzerland** (Международная Федерация Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца (МФОККиКП), Здоровье и оказание первой помощи в сообществах. 2009, МФОККиКП, Женева, Швейцария).