

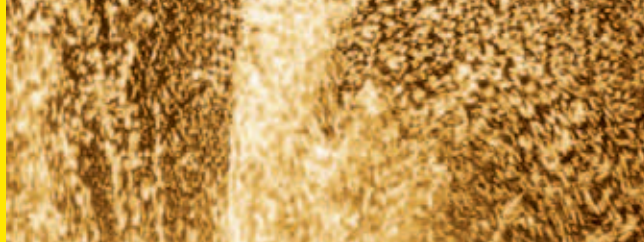
Llame al 311 (TTY: 212-504-4115) o visite NYC.gov/oem para obtener acceso a este folleto en español.

Rele 311 (TTY: 212-504-4115) oswa vizite NYC.gov/oem pou jwenn tiliv sa a an Kreyòl.

Звоните 311 (TTY: 212-504-4115) или посетите NYC.gov/oem чтобы получить эту брошюру на русском языке.

한국어로 된 브로셔 입수를 원하시면 311 (TTY: 212-504-4115) 로 전화하시거나 또는 NYC.gov/oem 을 방문하십시오.

請致電 311 (TTY: 212-504-4115) 或訪問 NYC.gov/oem 查看中文版的手冊。



ГОТОВНОСТЬ НЬЮ-ЙОРКА

ЖАРА НАМ НЕ СТРАШНА



OEM
Город Нью-Йорк
Управление чрезвычайных ситуаций

Майкл Р. Блумберг, мэр



В летние месяцы жители Нью-Йорка особенно подвержены опасностям, связанным с жаркой погодой. Температура в городе может быть до 10 градусов выше, чем за городом, в связи с тем, что городская инфраструктура, состоящая в основном из асфальта, бетона и металла, накапливает тепло и способствует его удержанию. Вам нужно научиться оберегать себя от жары.

БУДЬТЕ ЗАРАНЕЕ ГОТОВЫ

Распознайте факторы риска:

Наибольшему риску подвержены люди старше 65 лет, младше 5, хронические больные, принимающие психотропные средства или другие медикаменты, а также страдающие излишним весом.

Если у вас есть медицинские проблемы, вам необходимо поговорить с врачом о тех предосторожностях, которые вам следует соблюдать в период жары.

Если у вас есть соседи, родные или друзья, подверженные особому риску, в особенности, живущие одни, позаботьтесь о том, чтобы они имели доступ к кондиционированному помещению, или, при необходимости, предложите им помощь в доставке их в прохладное место.

Если прогноз предсказывает наступление жары:

- Постарайтесь поддерживать в доме прохладу посредством занавешивания окон и установки козырьков.
- Если есть кондиционер, проверьте его техническое состояние.
- Если у вас кондиционера нет, держите окна открытыми, так чтобы свежий воздух мог поступать в помещение.
- Если нет возможности охладить дом, найдите ближайшее помещение с кондиционированным воздухом, такое, как торговый центр, библиотека, квартира друзей или родственников, или же специальное городское убежище от жары (cooling center).

Убежища от жары

Если по прогнозу тепловой индекс достигает опасного уровня, город Нью-Йорк открывает «cooling centers», убежища от жары с кондиционированным воздухом в центрах для пенсионеров и других общественных местах. Те, кто хочет спастись от жары, должны звонить по телефону 311 (TTY: 212-504-4115) или выйти на www.NYC.gov/oem, чтобы в период объявленной опасности жары найти местный cooling center.

Notify NYC

Зарегистрируйтесь для получения уведомлений о чрезвычайных ситуациях, посетив вебсайт www.NYC.gov/notifunus или позвонив по телефону 311.



В ПЕРИОД ЖАРЫ

Как перенести жару:

- По возможности, избегайте солнца. Если нужно быть на солнце, пользуйтесь защитным кремом (по меньшей мере SPF 15).
- Пользуйтесь кондиционером, если он у вас есть. Не устанавливайте термостат ниже 78 градусов по Фаренгейту.
- Если кондиционера не имеется, подумайте о посещении общественного бассейна, магазина, торгового центра с кондиционированным воздухом, кинотеатра или «cooling center». Чтобы найти такой центр поблизости, позвоните 311 (TTY: 212- 504-4115) или посетите www.NYC.gov/oem.
- Не забудьте проверить соседей, родных и друзей, тем более, если речь идет о пожилых, младенцах и о людях с особыми нуждами.
- Вентиляторы более полезны ночью, когда они приносят прохладный воздух снаружи.
- Пейте больше — в особенности воды — даже если не испытываете жажды*. Избегайте напитков, содержащих алкоголь, кофеин и излишнее количество сахара.
- Носите легкую, светлую и просторную одежду, закрывающую как можно большую поверхность кожи.
- В период сильной жары никогда не оставляйте запаркованной машину детей, животных и всех, кто нуждается в особой заботе.
- Избегайте физических нагрузок, в особенности в пиковые часы солнца с 11 утра до 4 пополудни. Если физическая деятельность необходима, отведите для нее самое прохладное время дня, обычно между 4 и 7 утра.
- Прохладный душ или ванна помогают, но надо избегать резких перепадов температур, это может вызвать тошноту и головокружение.
- Следите за сводками погоды по радио и телевидению, в интернете, посещая www.NYC.gov или справляясь по телефону 311 (TTY: 212-504-4115).

*Страдающие заболеваниями сердца, почек и печени или находящиеся на диете, ограничивающей жидкости, должны посоветоваться со своими лечащими врачами.



ЗАБОЛЕВАНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С ЖАРОЙ

Продолжительное воздействие жары может быть вредным и потенциально смертельным. Пожилые, дети и больные наиболее подвержены её воздействию. Знайте об опасных для здоровья последствиях жары и о рекомендациях против них.

ТЕПЛОВОЕ ИСТОЩЕНИЕ

Симптомы: обильное потоотделение, слабость, слабый пульс, обморочное состояние, тошнота, бледная и липкая кожа. Температура может казаться нормальной.

Уход:

- Отведите пострадавшего в прохладное место.
- Сделайте одежду свободнее, приложите влажную ткань к шее, лицу и рукам.
- Если пострадавший в сознании, дайте ему воды для медленного питья, если только его не тошнит. Давайте пострадавшему полстакана воды каждые 15 минут.
- Вызовите медицинскую помощь по телефону 911. Если тепловое истощение не лечить, состояние может перейти в стадию теплового удара.

ТЕПЛОЙ (СОЛНЕЧНЫЙ) УДАР

температура тела, отсутствие потоотделения, возможна потеря сознания. Температура тела может быть столь высока, что может быть нанесен ущерб мозгу и смерть наступит в ближайшие 10 минут, если пострадавшему не оказать немедленной помощи.

Необходимые меры:

- Немедленно вызовите скорую по телефону 911.
- Снимите с пострадавшего одежду и заверните его в прохладную, влажную простыню.
- Переместите пострадавшего в прохладное место, попытайтесь применить прохладную ванну или обтирание губкой.
- Держите пострадавшего в лежачем положении.



ПРОБЛЕМЫ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ

Высокое содержание озона, которое может сопровождать периоды жары, ухудшает качество воздуха. Озон может затруднить дыхание, в особенности у людей с респираторными заболеваниями.

Предотвращение:

Люди, упражняющиеся или работающие на открытом воздухе, должны ограничить в этих условиях физические нагрузки, особенно в послеполуденные и вечерние часы. Последние данные о качестве воздуха помещаются на вебсайте www.airnow.gov, можно также воспользоваться горячей

Дальнейшую информацию о заболеваниях, связанных с жарой, можно получить на вебсайте Отдела здравоохранения и умственной гигиены, www.NYC.gov/health, или Отдела по делам пожилых, www.NYC.gov/aging.

БУДЬТЕ БЕРЕЖЛИВЫ В ПЕРИОД ЧРЕЗМЕРНОЙ ЖАРЫ

ЭКОНОМЬТЕ ВОДУ

Во время жаркой погоды потребление воды резко возрастает, что вызывает перебои в напоре воды в трубах и угрозу засухи. Когда город находится в состоянии такой угрозы, необходимо строго соблюдать ограничения в пользовании водой, вводимые Отделом храны

Как экономить воду:

- Почините текущие краны, всегда плотно закрывайте их.
- Принимайте короткий душ, наливайте ванну до половины.
- Включайте посудомоечные и стиральные машины только полностью загруженными.
- Не оставляйте воду постоянно текущей, когда вы моете посуду, чистите зубы или бреетесь.
- Соблюдайте ограничения при поливке газонов и



РАЗБРЫЗГИВАТЕЛИ И ПОЖАРНЫЕ ГИДРАНТЫ

Открывать пожарные гидранты без разбрызгивателя - расточительно и опасно. Напорная струя воды может толкнуть, особенно ребенка, под проезжающий транспорт. Открытый гидрант может привести к затоплению улиц и понижению напора воды, препятствуя скорому и безопасному тушению пожаров. Чтобы сообщить о нелегально открытых гидрантах и других нарушениях водоснабжения или канализации, звоните по телефону 311 (TTY: 212-504-4115). Чтобы получить разбрызгиватель, обратитесь в местную пожарную команду.

Для дополнительной информации об экономии воды

ЭКОНОМИЯ ЭНЕРГИИ

Во время сильной жары потребление электричества возрастает. Экономия энергии помогает предотвратить

Как экономить энергию:

- Устанавливайте термостат кондиционера не ниже 78 градусов по Фаренгейту.
- Пользуйтесь кондиционером только когда вы дома. Если вы хотите охладить помещение к своему приходу, пользуйтесь таймером, включающим кондиционер не раньше чем за полчаса до вашего прихода.
- Отключите ненужные приборы.

ПЕРЕБОИ В ЭЛЕКТРОСНАБЖЕНИИ

Чтобы быть готовым к возможным отключениям электричества, запаситесь комплектом на чрезвычайный случай, в котором должен быть фонарик, батарейный приемник AM/FM, аптечка первой помощи, бутылочная вода, запасные батарейки. Держите этот комплект в легко доступном месте. Во время перебоев с подачей тока держите окна открытыми, чтобы обеспечить достаточную вентиляцию.

Если отключился ток, позвоните в компанию, снабжающую ваш район электричеством:

- Con Edison сети 800-752-6633 (TTY: 800-642-2308)
- National Grid сети 718-643-4050 (TTY: 718-237-2857)
- CIPA сети 718-643-4050 (TTY: 718-237-2857)