



# CLIMA TORRIDO

## GUIDA DI EMERGENZA



L'emergenza per clima torrido si innesca quando l'indice di calore, un parametro che tiene conto di temperatura e umidità, supera i 38 °C (100 °F) per un giorno o supera i 35 °C (95 °F) per due o più giorni. Tuttavia, le patologie e il decesso correlati al caldo torrido possono aversi anche a temperature più basse. Nella città di New York, la maggior parte dei decessi dovuti al caldo torrido si verifica all'interno di abitazioni particolarmente calde. I sintomi delle patologie legate al caldo comprendono cute calda e secca o fredda e umida; stato confusionale; allucinazioni; mancanza di reazione; nausea o vomito; difficoltà respiratorie; polso rapido e forte; debolezza; o vertigini.



### Soggetti maggiormente a rischio.

Alcuni soggetti sono a rischio maggiore di complicazioni di salute causate dal clima torrido. I soggetti maggiormente a rischio di essere colpiti dal clima torrido comprendono le persone che non dispongono di un condizionatore d'aria funzionante E:

- ▶ hanno 65 anni o sono di età superiore
- ▶ presentano problemi di salute cronici, quali disturbi cardiaci, difficoltà respiratorie, diabete o obesità
- ▶ presentano gravi disturbi mentali o disabilità dello sviluppo
- ▶ assumono farmaci che condizionano la capacità dell'organismo di mantenere una temperatura normale. **Rivolgetevi al vostro medico per ottenere informazioni e pareri sui farmaci che state assumendo.**
- ▶ fanno forte uso di droghe o di alcool
- ▶ sono socialmente isolate, presentano una mobilità limitata o non sono in grado di abbandonare la propria abitazione

### INDICAZIONI GENERALI

- ▶ Richiedete informazioni sulla salute a fonti attendibili ([nyc.gov](http://nyc.gov), [cdc.gov](http://cdc.gov) e 311).
- ▶ Registratevi su Notify NYC (Informa NYC) per informazioni sulle situazioni di emergenza.
- ▶ Se voi o vostri conoscenti vi sentite confusi o necessitate di consulenza, visitate il sito [lifenet.nyc](http://lifenet.nyc) per ricevere assistenza gratuita nella vostra lingua.
- ▶ In caso di emergenza, chiamate sempre il 911.



### Aiutatevi a vicenda.

- ▶ Se voi o qualcuno che conoscete presentate i sintomi di una patologia correlata al clima torrido, telefonate al 911 o andate in ospedale.
- ▶ Controllate le condizioni di vicini, amici e parenti che potrebbero essere a rischio e aiutateli a rifugiarsi in un ambiente fresco.



## Rimanete in un ambiente fresco.

- Se disponete di un condizionatore d'aria, regolatelo su 25,5 °C (78 °F) per mantenere l'ambiente fresco e risparmiare energia. Quando fuori è caldo, all'interno potrebbe fare ancora più caldo!
- Se non disponete di un condizionatore d'aria:
  - Andate in un luogo pubblico, ad esempio, una biblioteca, un centro commerciale o un cooling center. Anche solo qualche ora trascorsa in un ambiente dotato di condizionatore d'aria può contribuire a donare benessere. Telefonate al 311 per localizzare un cooling center nella vostra zona.
  - Fate una doccia con acqua tiepida per rinfrescarvi (se utilizzate acqua fredda, l'improvvisa variazione termica potrebbe farvi venire un capogiro o nausea).
  - Chiudete tende o tendoni per ripararvi dal sole.
  - Potreste avere diritto all'assistenza dell'Home Energy Assistance Program (Programma di assistenza energetica domiciliare), per la fornitura di condizionatori d'aria e relativi servizi di installazione gratuiti ai soggetti che rispondono a determinati requisiti di reddito. Per maggiori informazioni, telefonate al 311.
- Bevete molta acqua, anche se non avete sete.
- Evitate le bevande alcoliche o contenenti caffeina.



## Prestate attenzione all'esterno.

- Bevete acqua ogni 15 minuti.
- Rimanete all'ombra, lontano dalla luce diretta del sole.
- Effettuate pause frequenti per riposare all'ombra o in ambienti con condizionamento dell'aria.
- Indossate indumenti leggeri e non aderenti dai colori chiari.
- Indossate un cappello per proteggervi il viso e la testa.
- Utilizzate una crema solare con fattore di protezione 15 o maggiore.
- Limitate l'attività fisica al mattino presto e alla sera.



# EXTREME HEAT RESPONSE GUIDE



A heat emergency is triggered when the heat index, a measure combining temperature and humidity, is above 100°F for one day or above 95°F for two or more days. However, heat-related illness and death can occur at lower temperatures. In New York City, most heat-related deaths happen inside hot homes. Symptoms of heat illness include hot, dry skin OR cold, clammy skin; confusion; hallucinations; unresponsiveness; nausea or vomiting; trouble breathing; rapid, strong pulse; weakness; or dizziness.



## Know who is at risk.

Some people are at greater risk for health problems from extreme heat. People most likely to be affected by extreme heat include those who do not have a working air conditioner AND:

- ▶ Are 65 or older
- ▶ Suffer from chronic medical problems such as heart disease, breathing problems, diabetes or obesity
- ▶ Have serious mental illness or developmental disabilities
- ▶ Take medications that affect the body's ability to maintain a normal temperature. **Check with your doctor for information and advice about any medicines you may be taking.**
- ▶ Use drugs or drink heavily
- ▶ Are socially isolated, have limited mobility or are unable to leave the house



## Reach out.

- ▶ If you or someone you know has symptoms of heat illness, call 911 or go to a hospital.
- ▶ Check on neighbors, friends and relatives who may be at risk and help them find a cool place.

## GENERAL GUIDELINES

- ▶ **Get health information from credible sources ([nyc.gov](http://nyc.gov), [cdc.gov](http://cdc.gov) and 311).**
- ▶ **Sign up for Notify NYC for information about emergency events.**
- ▶ **If you or anyone you know feels overwhelmed or needs help coping, visit [lifenet.nyc](http://lifenet.nyc) for free help in your language.**
- ▶ **In an emergency, always call 911.**



## Stay cool.

- If you have an air conditioner, set it to 78°F to stay cool and save energy. When it is hot outside, it can be even hotter inside!
- If you do not have air conditioning:
  - Go to a public place like a library, mall or cooling center. Even a few hours in an air-conditioned environment can help you stay cooler. Call 311 to find a cooling center near you.
  - Take a shower with lukewarm water to cool off. (If you use cold water, the sudden temperature change could make you dizzy or sick.)
  - Close shades or curtains to block the sun.
  - You may qualify for cooling assistance from the Home Energy Assistance Program, which provides free air conditioners and installation services for people who meet income requirements. Call 311 for more information.
- Drink plenty of water, even if you are not thirsty.
- Avoid drinks with alcohol or caffeine.



## Be safe outdoors.

- Drink water every 15 minutes.
- Stay in the shade and out of direct sunlight.
- Take frequent rest breaks in shaded or air-conditioned areas.
- Wear lightweight, light-colored and loose-fitting clothing.
- Wear a hat to protect your face and head.
- Use sunscreen with SPF 15 or higher.
- Limit activity to early morning and late evening.