

Подготовка к зиме и холодам



Не рискуйте безопасностью
и здоровьем

NYC
Health

Каждую зиму в г. Нью-Йорке люди заболевают, получают травмы и даже умирают от экстремально низких температур и зимних бурь. Пребывание в холодных условиях, как в помещении, так и на улице, может быть сопряжено с опасностью, особенно для людей, которые:

- являются бездомными;
- злоупотребляют алкоголем или наркотиками;
- живут в неотапливаемых домах, включая
 - ◆ престарелых;
 - ◆ грудных детей;
 - ◆ лиц с определенными заболеваниями и нарушениями (например, с болезнями сердца или легких, гипертонией, диабетом);
 - ◆ лиц с психическими заболеваниями или нарушениями развития;
 - ◆ лиц с физическими ограничениями и лиц, которые не могут самостоятельно покинуть дом.

Заранее подготовьтесь к зиме и холодам, чтобы не рисковать безопасностью и здоровьем.

- Проверьте исправность датчиков дыма и угарного газа.
- Зимой надевайте дополнительную одежду, перчатки, шапку и прочные ботинки или сапоги.
- Поговорите с друзьями и родственниками, которые могут пострадать от погоды, и вместе составьте план действий на случай сильных холодов.
- Изучите признаки и симптомы переохлаждения и обморожения, чтобы знать, как их выявить и когда звонить по номеру 911.



Безопасное пребывание дома

Предотвращение пожаров и отравления угарным газом.

Замените аккумуляторы в датчиках дыма и угарного газа осенью сразу после перехода на зимнее время.

Проследите за тем, чтобы они были установлены:

- в спальнях;
- на каждом этаже вашего дома;
- внутри дома возле входа в гаражные пристройки;
- в радиусе 10 футов (3 метров) от котельных.

Если в доме не будет тепла или горячей воды, выполните следующие действия.

- Немедленно сообщите об этом коменданту здания, управляющему жилым комплексом или его владельцу. Если проблема не будет быстро решена, позвоните по номеру 311.
- Переселитесь в отапливаемое помещение, например к знакомым или родственникам. Если вы остаетесь дома, наденьте несколько предметов сухой просторной одежды.

Нужна помощь в оплате счетов за отопление?

Позвоните по номеру 311: вы можете претендовать на участие в Программе пособий для оплаты бытового энергопотребления (Home Energy Assistance Program, HEAP).

Обогревайтесь безопасно, пока отопление не будет восстановлено.

- Ни в коем случае не используйте для обогрева дома газовую печь, духовку или мангал. В г. Нью-Йорке запрещено использовать керосиновые обогреватели и отопительные устройства на пропане.
- Если вы решите использовать электрический обогреватель, подключайте его только к настенной розетке.
- Отключайте обогреватели, когда выходите из комнаты или ложитесь спать.
- Устанавливайте обогреватели на расстоянии не менее 3 футов (1 метра) от воспламеняемых предметов, например от штор и скатертей. Не сушите на обогревателе одежду.

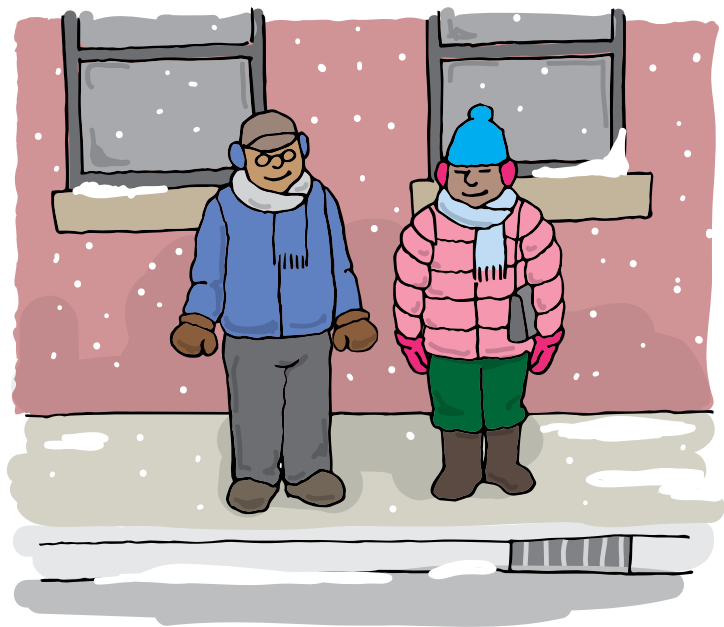
Правила техники безопасности в гараже и автомобиле.

- **Никогда не заводите автомобиль внутри гаража.** Угарный газ может накапливаться как внутри автомобиля, так и внутри гаража.
- **Старайтесь не ездить на автомобиле в ненастную погоду.** Если вам все же нужно ехать, обязательно держите в автомобиле на экстренный случай лопату, скребок для лобового стекла, фонарик, провод для запуска двигателя от внешнего источника, одеяла и аптечку.

Предотвращение смерти грудных детей во сне.

Ребенок должен находиться в тепле и безопасности.

- **Никогда не спите с ребенком в одной кровати.** Ребенок должен спать отдельно в своей кроватке.
 - ◆ Позвоните по номеру 311 и узнайте, имеете ли вы право на бесплатную кроватку.
- **Для тепла надевайте на ребенка несколько предметов одежды.**
- **Используйте натяжные фланелевые простыни для детской кроватки.**
- **Если необходимо использовать одеяло, положите ребенка ножками к краю кроватки и заправьте одеяло под матрац.** Укройте ребенка по грудь, но не выше. Одеяло всегда должно находиться на некотором расстоянии от лица ребенка, чтобы он не задохнулся.



Безопасное пребывание на улице

Не переохлаждайтесь.

- Надевайте несколько предметов сухой просторной одежды.
- Прикрывайте открытые участки кожи, такие как лицо и руки.

Старайтесь не поскользнуться и не падать.

Осторожно передвигайтесь по снегу и льду, особенно это касается пожилых людей.

- Надевайте прочные ботинки или сапоги.
- Передвигайтесь медленно, короткими шагами.
- На лестнице держитесь за поручни.

Будьте осторожны, когда убираете снег.

- В г. Нью-Йорке за уборку снега отвечают домовладельцы. Работайте лопатой медленно, с частыми перерывами.
- Пожилым и людям с ограниченными возможностями, нуждающимся в уборке снега, следует позвонить по номеру 311 и узнать, предоставляются ли в их районе услуги уборки снега.
- Удаляйте снег и лед из выхлопной трубы автомобиля, поскольку угарный газ может накапливаться внутри салона.

Выявление признаков переохлаждения и обморожения.

Переохлаждение и обморожение — это серьезные состояния, которые наступают в результате длительного воздействия на организм очень низких температур.

При переохлаждении температура тела падает до критически низкого уровня. Это может привести к смерти. Симптомы:

- сильная дрожь;
- вялость;
- головокружение;
- сонливость;
- нарушение речи;
- спутанность сознания;
- нарушение координации движений;
- поверхностное дыхание.

Обморожение — это поражение частей тела, особенно пальцев рук и ног, ушей, носа и щек, в результате воздействия низких температур. Это может привести к необратимым повреждениям. Симптомы:

- покрасневшая или побледневшая кожа, болезненность прикосновения;
- необычно твердая или восковидная кожа;
- онемение.

Если вы обнаружите симптомы переохлаждения или обморожения, немедленно позвоните по номеру 911 или обратитесь в отделение неотложной помощи.



Будьте внимательны к другим!

Узнайте ближе своих соседей. В чрезвычайной ситуации люди, живущие поблизости, обычно могут прийти на помощь раньше других.

Когда очень холодно

- Свяжитесь с родными, друзьями и соседями (особенно если это пожилые люди или люди с ограниченными возможностями), чтобы убедиться в том, что они в тепле и безопасности.
- Обратитесь по номеру 311 за помощью, чтобы определить бездомного в приют.
- Позвоните по номеру 911, если заметите признаки переохлаждения или обморожения.