



OSOBY  
INDYWIDUALNE  
I RODZINY

# EKSTREMALNIE WYSOKIE TEMPERATURY

## INSTRUKCJA REAGOWANIA



Zagrożenie w wyniku ciepła ma miejsce, gdy wskaźnik ciepła – pomiar obejmujący temperaturę i wilgotność – przekracza 38°C (100°F) przez jeden dzień lub powyżej 35°C (95°F) przez co najmniej dwa dni. Jednakże choroby związane z przegrzaniem lub śmierć mogą mieć miejsce w niższych temperaturach. W mieście Nowy Jork większość zgonów w wyniku przegrzania ma miejsce wewnątrz gorących domów. Obawy choroby w wyniku przegrzania obejmują gorącą, suchą skórę LUB zimną, lepką skórę; oszołomienie; halucynacje; brak reakcji; nudności lub wymioty; trudności z oddychaniem; szybkie, mocne tętno; słabość lub zawroty głowy.



## Dowiedz się, kto jest narażony na ryzyko.

Niektóre osoby są narażone na większe ryzyko problemów zdrowotnych w wyniku ekstremalnie wysokiej temperatury. Osoby najbardziej narażone na ekstremalnie wysoką temperaturę to osoby, które nie posiadają sprawnej klimatyzacji ORAZ:

- ▶ Osoby po 65 roku życia
- ▶ Osoby cierpiące na przewlekłe choroby, takie jak choroba serca, problemy z oddychaniem, cukrzyca lub otyłość
- ▶ Osoby cierpiące na poważne choroby psychiczne lub zaburzenia rozwoju
- ▶ Osoby zażywające leki, które wpływają na zdolność organizmu do utrzymania normalnej temperatury. **Należy skonsultować się z lekarzem odnośnie wszelkich zażywanych leków.**
- ▶ Osoby zażywające środki odurzające lub spożywające nadmiernie alkohol
- ▶ Osoby odizolowane społecznie, o ograniczonej mobilności lub niezdolne do opuszczenia domu

## WYTYCZNE OGÓLNE

- ▶ Informacje dotyczące zdrowia należy pozyskiwać z wiarygodnych źródeł ([nyc.gov](http://nyc.gov), [cdc.gov](http://cdc.gov) oraz 311).
- ▶ W celu otrzymania informacji o zdarzeniach awaryjnych należy subskrybować usługę Notify NYC (powiadomienia miasta Nowy Jork).
- ▶ W przypadku jakichkolwiek trudności należy odwiedzić stronę [lifenet.nyc](http://lifenet.nyc) w celu uzyskania pomocy w swoim języku.
- ▶ W sytuacji awaryjnej należy zawsze dzwonić pod nr 911.



## Skontaktuj się.

- ▶ Jeśli odczuwasz lub znana Ci osoba odczuwa objawy przegrzania, zadzwoń pod nr 911 lub udaj się do szpitala.
- ▶ Skontaktuj się z sąsiadami, przyjaciółmi i krewnymi, którzy są narażeni na ryzyko i pomóż im znaleźć chłodne miejsce.



## Unikaj przegrzania.

- Jeśli posiadasz klimatyzację, ustaw ją na 25°C (78°F), aby zapewnić chłód i oszczędzać energię. Jeśli na zewnątrz jest gorąco, wewnątrz może być jeszcze cieplej!
- Jeśli nie masz klimatyzacji:
  - Udaj się do miejsca publicznego, takiego jak biblioteka, centrum handlowe lub punktu chłodzenia (cooling center). Nawet kilka godzin w klimatyzowanym wnętrzu może pomóc uniknąć przegrzania. Zadzwoń pod nr 311, aby znaleźć najbliższy punkt chłodzenia.
  - Weź letni prysznic, aby się schłodzić. (W przypadku użycia zimnej wody gwałtowna zmiana temperatury może wywołać zawroty głowy lub wymioty).
  - Zasłoń zasłony lub zamknij rolety, aby zablokować dostęp słońca.
  - Możesz kwalifikować się do programu Home Energy Assistance Program (Program pomocy w zakresie dostarczania energii do mieszkań), w ramach którego oferowane są bezpłatne klimatyzatory oraz usługi montażu dla osób spełniających kryteria wysokości dochodu. Zadzwoń pod nr 311, aby uzyskać więcej informacji.
- Pij duże ilości wody, nawet jeśli nie odczuwasz pragnienia.
- Unikaj napojów alkoholowych lub zawierających kofeinę.



## Zachowaj bezpieczeństwo na zewnątrz.

- Pij wodę co 15 minut.
- Pozostań w cieniu, z dala od bezpośrednich promieni słonecznych.
- Często odpoczywaj w zacienionych lub wentylowanych miejscach.
- Noś lekką, jasną i luźną odzież.
- Noś czapkę, aby chronić twarz i głowę.
- Stosuj krem z filtrem przeciwsłonecznym SPF 15 lub wyższym.
- Ogranicz aktywność na zewnątrz do godzin porannych i wieczornych.



# 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.