



ДЛЯ ОТДЕЛЬНЫХ
ЛИЦ И СЕМЕЙ

ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ ЖАРА ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЙ



Экстремальной жарой считается ситуация, когда индекс жары, который учитывает температуру и влажность воздуха, превышает 100° F (38° C) в течение одного дня или 95° F (35° C) в течение двух или более дней. Однако заболевания и смертельные случаи, спровоцированные жарой, случаются и при более низких температурах. В городе Нью-Йорке смертельные случаи, связанные с жарой, преимущественно происходят в перегретых домах. Симптомами теплового удара являются: горячая сухая кожа ИЛИ холодная липкая кожа, дезориентация, галлюцинации, потеря сознания, тошнота или рвота, затрудненность дыхания, учащенный, сильный пульс, слабость или головокружение.



Кто находится в группе риска

Некоторые лица подвержены большему риску возникновения проблем со здоровьем при экстремальной жаре. Риск пострадать при экстремальной жаре наиболее велик у людей, не имеющих работающего кондиционера, ПРИ ЭТОМ:

- ▶ в возрасте 65 лет и старше;
- ▶ страдающих от хронических заболеваний, например сердечных заболеваний, проблем с органами дыхания, диабета или ожирения;
- ▶ страдающих серьезным психическим заболеванием или расстройствами развития;
- ▶ принимающих препараты, которые влияют на способность организма поддерживать нормальную температуру. **Обратитесь к врачу за информацией и советом по поводу принимаемых вами лекарств;**
- ▶ употребляющих наркотики или злоупотребляющих алкоголем;
- ▶ социально изолированных, ограниченных в передвижениях или не способных покинуть дом.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

- ▶ Получайте медицинскую информацию из надежных источников (nyc.gov, cdc.gov и 311).
- ▶ Зарегистрируйтесь в Notify NYC (системе экстренного оповещения г. Нью-Йорка) для получения информации о чрезвычайных ситуациях.
- ▶ Если вы или кто-либо из ваших знакомых испытывает потрясение или нуждается в помощи, посетите сайт lifenet.nyc.gov и получите бесплатную помощь на своем языке.
- ▶ В экстренных ситуациях всегда звоните в службу 911.



Обращайтесь за помощью

- ▶ Если у вас или кого-то из ваших знакомых наблюдаются симптомы теплового удара, позвоните по номеру 911 или отправляйтесь в больницу.
- ▶ Проверьте, как чувствуют себя ваши соседи, друзья и родственники, которые могут находиться в группе риска, и помогите им найти прохладное место.



Найдите прохладное место

- Если у вас есть кондиционер, установите его на 78° F (25° C), чтобы поддерживать прохладу и экономить электроэнергию. Когда снаружи жарко, внутри может быть еще жарче!
- Если у вас нет кондиционера:
 - Отправляйтесь в общественное место, например в библиотеку, торговый комплекс или центр охлаждения. Даже несколько часов в помещении с кондиционерами помогут вам охладиться. Чтобы найти близлежащий центр охлаждения, позвоните по номеру 311.
 - Примите прохладный душ, чтобы освежиться. (Не принимайте холодный душ, поскольку резкая смена температуры может вызвать головокружение или тошноту.)
 - Закройте ставни и задерните шторы, чтобы защититься от солнечных лучей.
 - Вы можете соответствовать критериям на помощь в охлаждении помещения по программе Home Energy Assistance Program (Программа помощи для оплаты энергоносителей), которая включает в себя бесплатные кондиционеры и их установку для лиц, соответствующих требованиям к доходу. Чтобы получить больше информации, позвоните по номеру 311.
- Пейте много воды, даже если не испытываете жажду.
- Избегайте употребления алкоголя или напитков, содержащих кофеин.



Безопасность на улице

- Пейте воду каждые 15 минут.
- Оставайтесь в тени, вне прямых солнечных лучей.
- Регулярно отдыхайте в тени или в помещении с кондиционером.
- Носите легкую, свободную одежду светлых тонов.
- Носите шляпу для защиты лица и головы.
- Используйте солнцезащитный крем с фактором защиты (SPF) 15 или выше.
- Перенесите свою деятельность на раннее утро и поздний вечер.



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, 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 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.