



**Jwe wòl
yon Kamarad:
Prepare W pou
Moman Chale**

Moman chalè ak fredri pa sèlman enkonfòtab, men se kondisyon meteyowolojik ki tiye plis moun tou nan NYC. Akòz chanjman klimatik la, moman kote li fè chalè nan nivo ki danjere yo ap vin pi komen e egzare nan NYC. Prepare w epi asire sekirite tèt ou ak sekirite lòt moun pandan w ap swiv konsèy sa yo ki nan bwochi sa a.

Siy Maladi ki Lye ak Chalè yo

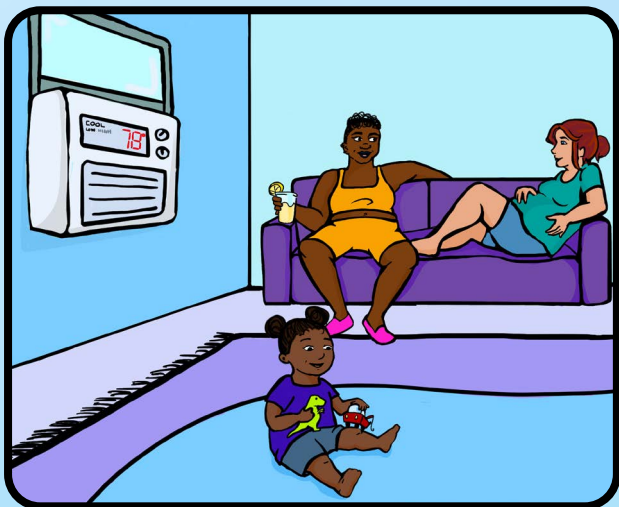
Si ou menm oswa yon moun ou konnen prezante sentòm yon maladi ki lye ak chalè, tankou yon kout chalè oswa gwo fatig, rele **911** epi ale nan yon espas ki gen frechè, retire rad ou genyen anplis sou ou yo, epi bwè yon bon valè dlo touswit:

- Kranp miskilè
- Gwo transpirasyon inabityèl
- Souf kout
- Vètij
- Tèt fè mal
- Feblès
- Kè plen



Moun ki Gen Plis Risk pou Fè Maladi ki Lye ak Chalè yo

- Moun ki pa genyen oswa ki pa itilize klimatizè
- Adilt ki gen laj 60 lane ak plis
- Moun ki souffri pwoblèm sante kwonik, tankou maladi kè, pwoblèm sante mantal oswa twoub koyitif, oswa dyabèt
- Moun ki konsome dwòg oswa ki bwè anpil
- Moun k ap pran medikaman ki anpeche kò li refwadi (tankou diyiretik ansanm ak kèk anti-depresè ak medikaman pou tansyon)
- Moun ki gen mobilite redwi oswa ki pa an mezi pou deplase kite lakay yo
- Tibebe ak timoun ki gen mwens pase laj 4 lane
- Moun k ap travay nan espas ki deyò oswa k ap travay nan espas fèmen ki fè cho
- Moun ki ansent
- Moun New York ki nwa epi ki gen revni ki ba (akoz inegalite sistematik ki kreye diferans pou jwenn aksè ak resous yo, tankou lojman abòdab, klimatizasyon, ansanm ak swen sante)





Rete nan Frechè Lè W Deyò

- Evite aktivite fizik ki entans (tankou aktivite rekreyatif ansanm ak gwo travay manyèl).
- Bwè bon valè dlo, menm si w pa swaf.
- Evite bwason ki gen alkòl, kafeyin, oswa sik.
- Rete nan lonbraj epi evite ekspoze w dirèkteman nan solèy la.
- Mete rad ki lejè ansanm ak yon chapo pou pwoteje vizaj ou ak tèt ou.
- Mete krèm solèy ki gen SPF ki nan nivo 15 oswa plis.
- Limite aktivite eksteryè yo bonè nan maten ansanm ak fen swa, lè solèy la pa twò cho.

Si w toujou travay deyò, ou gen plis risk pou vin gen maladi ki lye ak chalè yo. Pou w kapab diminye risk ou ansanm ak risk kòlèg ou yo:

- Kanpe tout aktivite epi ale nan yon kote ki gen frechè si ou santi w ap endispoze oswa si ou santi w fèb.
- Bwè dlo chak 15 minit.
- Pran poz detanzantan nan espas ki gen lonbraj oswa ki klimatize.
- Mete rad ki lejè, ki pa gen gwo koulè, epi ki pa sere.
- Evite bwason ki gen kafeyin, oswa sik.



Rete nan Frechè Lè W Anndan

- Mete klimatizè w la sou 78 degre F oswa sou “tanperati ba” pou w kapab an sekirite ak konfòtab epi pou w ekonomize lajan tou. Lè w itilize yon vantilatè oswa lè w louvri fenèt yo, sa p ap ba w ase frechè lè li fè cho anpil deyò a.
- Fèmen fenèt yo ak rido yo.
- Eseye pa sèvi ak recho oswa fou.
- Pran yon douch oswa benyen ak dlo fre.
- Bwè bon valè dlo, menm si ou pa swaf.
- Evite bwason ki gen alkòl, kafeyin, oswa sik.

Si w pa gen yon klimatizè:

- Aplike pou w kapab benefisye youn gratis nan kad Pwogram Asistans pou Enèji nan Kay la (Home Energy Assistance Program) nan **on.nyc.gov/3uQXwMo**. Enskri nan pwogram asistans finansyè Con Edison nan pou w kapab jwenn yon rabè sou fakti sèvis piblik ou yo nan **bit.ly/3juNAAs**.
- Jwenn yon kote ki touppe w la ki genyen youn, tankou kay yon zanmi, yon mize, oswa yon bibliyotèk.
- Rele **311** oswa ale sou sitwèb **finder.nyc.gov/coolingcenters** pou w kapab jwenn yon sant klimatizasyon NYC ki touppe w.



Lè li fè cho anpil deyò a, pa bliye pou w **jwe wòl yon kamarad!** Tcheke sou zanmi w, fanmi w, vwazen w, ak kòlèg ou yo pou w kapab asire w ke yo an sekirite e an sante.



Pou jwenn plis enfòmasyon, eskane kòd QR la oswa ale sou sitwèb **nyc.gov/health/heat**.