



Aiutarsi a vicenda: In previsione del grande caldo

Il clima caldo e umido non solo è fastidioso, ma è anche il tipo di evento atmosferico che causa più decessi nella Città di New York. Con il cambiamento climatico il caldo eccessivo, già di per sé pericoloso, sta diventando un fenomeno sempre più comune ed estremo nella Città di New York. Per prepararsi ad affrontare il grande caldo e proteggere se stessi e gli altri è utile seguire i consigli di questo opuscolo.

Segnali di malesseri legati al caldo

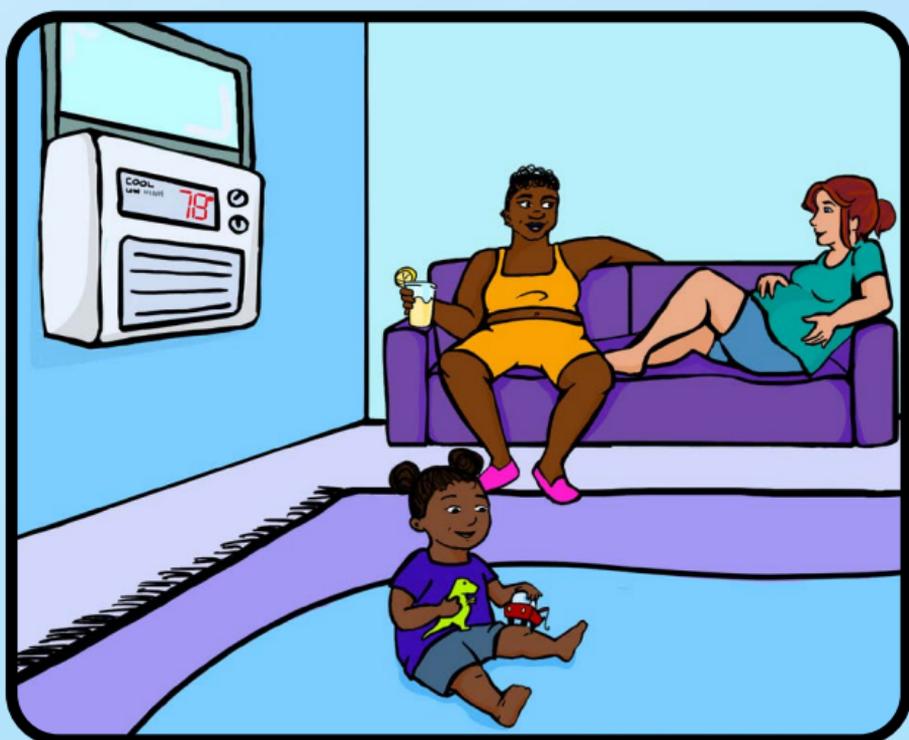
Se si avvertono - o si notano in altri - sintomi di malesseri legati al caldo, ad esempio colpo di calore o spossatezza, chiamare il **911** e spostarsi in un luogo fresco, togliersi gli indumenti non necessari e bere immediatamente abbondante acqua:

- Crampi muscolari
- Sudorazione eccessiva
- Respiro affannoso
- Vertigini
- Mal di testa
- Debolezza
- Nausea



Persone a maggior rischio di malesseri legati al caldo

- Persone che non hanno o non utilizzano l'aria condizionata
- Adulti di età superiore a 60 anni
- Persone affetti da malattie croniche, come patologie cardiache, problemi di salute mentale o cognitivi, diabete
- Persone che fanno uso di droghe o alcol
- Persone che assumono farmaci che ostacolano il raffreddamento corporeo (ad esempio, diuretici e alcuni antidepressivi e farmaci anti-ipertensione)
- Persone con mobilità limitata o impossibilità a uscire da casa
- Neonati e bambini di età inferiore a 4 anni
- Persone che lavorano all'aperto o in luoghi caldi al chiuso
- Persone in gravidanza
- Cittadini di New York neri e a basso reddito (a motivo delle disuguaglianze sistemiche che comportano disparità nell'accesso a risorse come alloggi a costi accessibili, aria condizionata e assistenza sanitaria)





Restare freschi all'aperto

- Evitare attività fisiche faticose (ad esempio, esercizi ginnici e lavori manuali pesanti).
- Bere abbondante acqua, anche se non si ha sete.
- Evitare bevande alcoliche, contenenti caffeina o zuccherate.
- Restare all'ombra e al riparo dal sole diretto.
- Indossare indumenti leggeri e un cappello per proteggere il viso e il capo.
- Applicare una protezione solare con fattore di protezione 15 o superiore.
- Limitare le attività all'aperto alle prime ore del mattino e alla tarda serata, quando il sole è meno forte.

Chi lavora regolarmente all'aperto corre maggiori rischi di sentirsi male a causa del caldo. Per ridurre il rischio per sé e per i colleghi:

- In caso di sensazione di svenimento o debolezza interrompere ogni attività e spostarsi in un luogo fresco.
- Bere acqua ogni 15 minuti.
- Fare pause frequenti in zone all'ombra o in ambienti con aria condizionata.
- Indossare indumenti leggeri, di colore chiaro e non aderenti.
- Evitare bevande contenenti caffeina o zucchero.



Stare al fresco in casa

- Per stare al fresco in condizioni di sicurezza e comfort e risparmiare sui consumi impostare il condizionatore a 25,5 °C (78 °F) o in modalità "low cool". L'uso del ventilatore o le finestre aperte non bastano a rinfrescare l'ambiente quando fa molto caldo.
- Chiudere le tende e le tendine delle finestre
- Evitare quanto più possibile di utilizzare i fornelli e il forno.
- Rinfrescarsi facendo una doccia o un bagno.
- Bere abbondante acqua, anche se non si ha sete.
- Evitare bevande alcoliche, contenenti caffeina o zuccherate.

Chi non possiede un condizionatore può:

- Richiederne uno gratuitamente tramite il Programma di assistenza energetica domiciliare (Home Energy Assistance Program, HEAP) su on.nyc.gov/3uQXwMo. Iscrivere al programma di assistenza finanziaria di Con Edison per ottenere uno sconto sulle bollette dell'elettricità su bit.ly/3juNAAs.
- Trovare un locale climatizzato nelle vicinanze, ad esempio la casa di un amico, un museo o una biblioteca.
- Chiamare il **311** o visitare finder.nyc.gov/coolingcenters per trovare un centro di raffrescamento della Città di New York nelle vicinanze.



Quando all'esterno fa molto caldo è bene **aiutarsi a vicenda!** Controllare le condizioni di amici, familiari, vicini e colleghi per accertarsi che siano bene e al sicuro.



Per ulteriori informazioni scansionare il codice QR o visitare **nyc.gov/health/heat**.