



**Zadbaj
o innych:
przygotowanie
do upałów**

Upał w połączeniu z wysoką wilgotnością powietrza jest nie tylko uciążliwym, ale też najbardziej zabójczym zjawiskiem pogodowym w mieście Nowy Jork. Wskutek zmian klimatu w mieście Nowy Jork coraz częściej występują niebezpieczne upały i ekstremalnie wysokie temperatury. Przygotuj się i zadbaj o bezpieczeństwo własne oraz innych osób, korzystając z porad podanych w tej broszurze.

Objawy choroby związanej z upałem

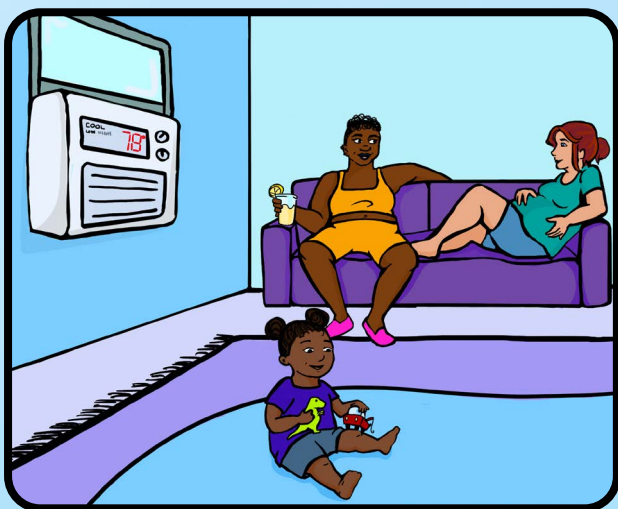
Jeśli odczuwasz objawy choroby związanej z upałem, np. udaru cieplnego lub wyczerpania, zadzwoń pod numer **911** i niezwłocznie udaj się w chłodne miejsce, zdejmij zbędne ubrania oraz wypij dużo wody. Doradź to samo innym osobom, które mają takie objawy:

- Skurcze mięśni
- Niezwykle obfite pocenie się
- Dusznosc
- Zawroty głowy
- Ból głowy
- Osłabienie
- Mdłości



Osoby najbardziej zagrożone chorobami związanymi z upałem

- Osoby, które nie mają lub nie używają klimatyzacji
- Dorośli w wieku 60 lat i starsi
- Osoby z przewlekłymi schorzeniami, takimi jak choroby serca, zaburzenia psychiczne lub poznawcze czy cukrzyca
- Osoby zażywające narkotyki lub pijące dużo alkoholu
- Osoby przyjmujące leki, które utrudniają utrzymanie niskiej temperatury ciała (np. leki moczopędne, niektóre leki przeciwdepresyjne i leki regulujące ciśnienie krwi)
- Osoby o ograniczonej sprawności ruchowej lub nie są w stanie opuścić swojego domu
- Niemowlęta i dzieci do lat 4
- Osoby pracujące na zewnątrz lub w gorących pomieszczeniach
- Osoby w ciąży
- Czarni i ubodzy mieszkańcy Nowego Jorku (ze względu na systemowe nierówności, które powodują dysproporcje w dostępie do takich zasobów jak tanie mieszkania, klimatyzacja i opieka zdrowotna)





Dbanie o ochłodę na zewnątrz

- Unikaj forsownej aktywności fizycznej (takiej jak ćwiczenia rekreacyjne i ciężka praca fizyczna).
- Pij dużo wody, nawet jeśli nie odczuwasz pragnienia.
- Unikaj napojów zawierających alkohol, kofeinę lub cukier.
- Unikaj bezpośredniego działania słońca i pozostawaj w cieniu.
- Noś lekką odzież i nakrycie głowy, aby chronić twarz oraz głowę.
- Stosuj krem z filtrem przeciwsłonecznym SPF 15 lub mocniejszym.
- Ogranicz aktywność na świeżym powietrzu do wczesnych godzin porannych i wieczora, gdy słońce nie grzeje już tak mocno.

Jeśli regularnie pracujesz na zewnątrz, bardziej zagrażają Ci choroby związane z upałem. Aby zminimalizować ryzyko dla siebie i swoich współpracowników:

- Jeśli poczujesz się słabo, przerwij wszelką aktywność i udaj się w chłodne miejsce.
- Pij wodę co 15 minut.
- Rób częste przerwy w zacienionych lub klimatyzowanych miejscach.
- Noś lekką, jasną i luźną odzież.
- Unikaj napojów zawierających kofeinę lub cukier.



Dbanie o ochłodę w pomieszczeniu

- Ustaw klimatyzację na 78°F (25°C) lub „niskie chłodzenie”, aby zachować bezpieczeństwo i komfort oraz zaoszczędzić pieniądze. Podczas dużych upałów włączenie wentylatora lub otwarcie okien nie zapewni odpowiedniego chłodzenia.
- Zasuń rolety i zasłony.
- Postaraj się nie używać kuchenki ani piekarnika.
- Weź chłodny prysznic lub kąpiel.
- Pij dużo wody, nawet jeśli nie odczuwasz pragnienia.
- Unikaj napojów zawierających alkohol, kofeinę lub cukier.

Jeśli nie masz klimatyzatora:

- Złóż wniosek o bezpłatny klimatyzator w ramach Programu pomocy w opłaceniu kosztów energii (Home Energy Assistance Program, HEAP) pod adresem **on.nyc.gov/3uQXwMo**. Zapisz się do programu pomocy finansowej Con Edison, aby uzyskać zniżkę na opłaty za media, pod adresem **bit.ly/3juNAAs**.
- Znajdź klimatyzowane miejsce w pobliżu, np. dom znajomego, muzeum lub bibliotekę.
- Zadzwoń pod numer **311** lub odwiedź stronę **finder.nyc.gov/coolingcenters**, aby znaleźć pobliskie miejsce, w którym można się ochłodzić w mieście Nowy Jork.



Kiedy na zewnątrz jest bardzo gorąco, nie zapomnij **zadbać o innych!** Sprawdzaj, czy Twój znajomi, rodzina, sąsiedzi oraz współpracownicy są bezpieczni i czują się dobrze.



W celu uzyskania dodatkowych informacji zeskanuj kod QR lub odwiedź stronę **nyc.gov/health/heat**.