



זייט א פריינט:
זיך צוגרייטן פאר
הייסע וועטער

הייסע און נאסע וועטער איז נישט
בלויז אומבאקוועם, עס איז אויך די
טויטליכסטע סארט וועטער אין ניו
יארק סיטי. קלימאטן טויש ברענגט אז
געפארפול-הייסע וועטער זאל ווערן מער
אפט און עקסטרעם אין ניו יארק סיטי.
זייט צוגעגרייט און האלט זיך און אנדערע
פארזיכערט דורך אויספאלגן די עצות אין
די בראשור.

סימנים פון היץ-פארבינדענע קרענק

אויב איר אדער איינער וואס איר קענט האט
סימפטאמען פון היץ-פארבינדענע קרענק, ווי צום
ביישפיל היץ-סטראוק אדער פארמאטערטקייט,
רופט **911** און גייט צו א קילע פלאץ, טוט אויס
איבעריגע קליידונג, און טרינקט זאפארט גענוג און
נאך וואסער:

- מוסקלען קרעמפן
- אומגעווענליכע שווערע שוויצן
- קורצע אטעם
- שווינדלען
- קאפוויי
- שוואכקייט
- איבלונג





זיך האלטן קיל אינעווייניג

- שטעלט אן אייער עיר קאנדישאנער אויף 78 גראד פערענהייט אדער 'נידריג קיל' צו זיין פארזיכערט און באקוועם און זיך שפארן געלט. נוצן א פען אדער עפענען פענסטערס וועט אייך נישט גענוג אפקילן ווען עס איז זייער הייס אינדרויסן.
- פארמאכט פענסטער לאדנס און פארהאנגען.
- פראבירט נישט צו נוצן די גאז-רעינדש אדער אויוון.
- נעמט א קילע שויער אדער באד.
- טרינקט גענוג און נאך וואסער, אפילו אויב איר זענט נישט דורשטיג.
- שטייט אוועק פון געטראנקען מיט אלקאהאל, קאפעין, אדער צוקער.

אויב איר האט נישט קיין עיר קאנדישאנער:

- געבט אייך איין פאר אן אומזיסטע עיר קאנדישאנער דורך די היים ענערגיע הילף פראגראם ביי on.nyc.gov/3uQXwMo. שרייבט אייך איין אין Con Edison'ס פינאנציעלע הילף פראגראם צו באקומען א דיסקאונט אויף אייער יוטיליטי בילס אויף bit.ly/3juNAAs.
- טרעפט א דערנעבנדע פלאץ וואס האט איינס, ווי צום ביישפיל א פריינט'ס הויז, מוזעאם, אדער ביבליאטעק.
- רופט **311** אדער באזוכט finder.nyc.gov/ **coolingcenters** צו טרעפן א דערנעבנדע ניו יארק סיטי אפקילונג צענטער.



זיך האלטן קיל אינדרויסן

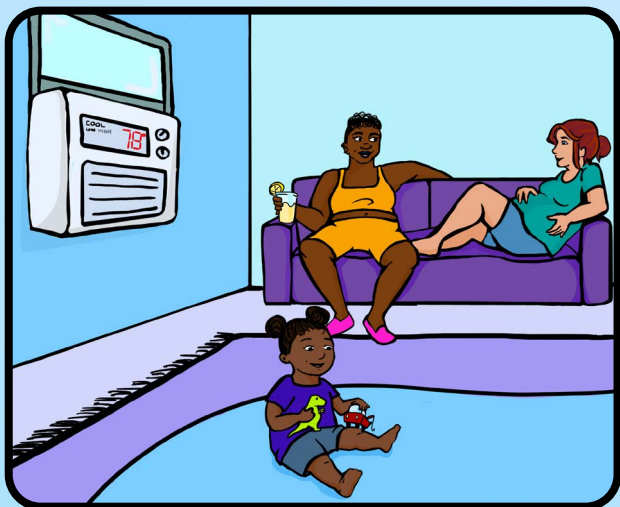
- שטייט אוועק פון שווערע פיזישע אקטיוויטעט (ווי פארוויילונג איבונגען און שווערע פיזישע ארבעט).
- טרינקט גענוג און נאך וואסער, אפילו אויב איר זענט נישט דורשטיג.
- שטייט אוועק פון געטראנקען מיט אלקאהאל, קאפעין, אדער צוקער.
- בלייבט אין שאטן און נישט דירעקט אונטער'ן זון.
- טראגט קליידונג וואס וועגט נישט קיין סאך, און טראגט א הוט צו באשיצן אייער פנים און קאפ.
- נוצט א זון-שמיראכץ מיט אן SPF פון 15 אדער העכער.
- באגרעניצט דרויסנדיגע אקטיוויטעט צו די פריע פארמיטאג שעות און די שפעטע אוונט שעות, ווען די זון איז נישט אזוי שטארק.

אויב איר טוט רעגלמעסיג ארבעטן אינדרויסן, זענט איר אין א העכערער ריזיקע פאר היץ-פארבינדענע קרענק. צו נידערן די ריזיקע פאר אייך און אייערע קאלעגעס:

- שטעלט אפ אלע אקטיוויטעטן און גייט צו א קילע פלאץ אויב איר שפירט זיך שוואך אדער ווי איר גייט חלש'ן.
- טרינקט וואסער יעדער 15 מינוט.
- שטעלט זיך אפ אפ אין ערטער אונטער'ן שאטן אדער מיט עיר קאנדישאנינג.
- טראגט קליידער וואס וועגן ווייניג, זענען פון ליכטיגע קאלירן, און זענען נישט שטארק צוגעפאסט.
- שטייט אוועק פון געטראנקען מיט קאפעין אדער צוקער.

מענטשן אונטער די גרעסטע ריזיקע פון היץ-פארבינדענע קרענק

- מענטשן וואס האבן נישט אדער נוצן נישט קיין עיר קאנדישאנינג
- ערוואקסענע מענטשן פון 60 יאר און העכער
- מענטשן מיט כראנישע געזונט פראבלעמען, ווי הארץ קראנקהייט, מענטל העלט אדער קאגניטיוו פראבלעמען, אדער דייעביטיס
- מענטשן וואס נוצן דראגס אדער זענען שווערע טרינקערס
- מענטשן וואס נעמען מעדיצינען וואס מאכט עס שווער פאר זייער קערפער זיך צו האלטן קיל (ווי דיארעטיקס און געוויסע אנטי-דעפרעסענטס און בלוט דרוק מעדיצינען)
- מענטשן מיט באגרעניצטע באוועגונג מעגליכקייטן אדער וואס קענען נישט פארלאזן זייער היים
- בעיביס און קינדער אונטער 4 יאר אלט
- מענטשן וואס ארבעטן אינדרויסן אדער אין הייסע געביידעס
- שוואנגערדיגע מענטשן
- שווארצע און נידריגע-איינקונפט ניו יארקער (צוליב סיסטעמאטישע אומ'יושר'דיגקייטן וועלכע שאפן צווישנשיידן אין צוטריט צו ריסאורסעס, ווי עפארדעבל האויזינג, עיר קאנדישאנינג, און העלט קעיר)





ווען עס איז הייס אינדרויסן, געדענקט צו **זיין א פריינט!** קוקט זיך נאך אויף פריינט, פאמיליע, שכנים, און קאלעגן צו מאכן זיכער אז זיי האלטן זיך פארזיכערט און געזונט.



פאר מער אינפארמאציע, סקענ'ט
די QR קאד אדער באזוכט
[.nyc.gov/health/heat](https://nyc.gov/health/heat)

