



كُن صديقاً وفيّاً: الاستعداد للطقس الحار

يتسبب تغيُّر المناخ في جعل الطقس الحار الخطير أكثر شيوعاً وتطرفاً في مدينة نيويورك. كن مستعداً وحافظ على سلامتك وسلامة الآخرين من خلال:

- ✓ معرفة علامات ومخاطر الأمراض المرتبطة بالحرارة
- ✓ البقاء في جو بارد في الداخل والخارج - اشرب الماء، وتجنب النشاط البدني الشاق، وابق في المناطق المكيفة أو في الظل بعيداً عن أشعة الشمس المباشرة

إذا لم يكن لديك مكيف هواء:

• قدم طلباً للحصول على مكيف هواء مجاني على الرابط: on.nyc.gov/3uQXwMo.

• ابحث عن مكان قريب يحتوي على مكيف هواء، مثل المكتبة.

• ابحث عن مركز تبريد قريب منك في مدينة نيويورك: اتصل بالرقم 311 أو قُم بزيارة الرابط finder.nyc.gov/coolingcenters.

✓ قُم بالاطمئنان على الأصدقاء والعائلة والجيران والزملاء

لمزيد من المعلومات، قُم بزيارة الرابط nyc.gov/health/heat.