

बडी बनें: गर्म मौसम के लिए तैयारी



जलवायु परिवर्तन की वजह से NYC में खतरनाक गर्म मौसम अधिक सामान्य हो रहा और चरम पर पहुंच रहा है। तैयार रहें और निम्न द्वारा खुद को तथा दूसरों को सुरक्षित रखें:

- ✓ गर्मी से संबंधित बीमारी के लक्षण और जोखिम जानना
- ✓ घर के अंदर और बाहर ठंडा रहना — पानी पीते रहें, ज़ोरदार शारीरिक गतिविधि करने से बचें, और वातानुकूलित क्षेत्रों या छाया में रहें और सीधी धूप से दूर रहें

यदि आपके पास एयर कंडीशनर नहीं है:

- मुफ्त एयर कंडीशनर के लिए आवेदन करें: on.nyc.gov/3uQXwMo।
- अपने आस-पास कोई ऐसी जगह ढूँढ़ें जहां एयर कंडीशनर लगा हो, जैसे कि लाइब्रेरी।
- अपने आस-पास कोई NYC कूलिंग सेंटर ढूँढ़ें: **311** पर कॉल करें या finder.nyc.gov/coolingcenters पर जाएं।

- ✓ दोस्तों, परिवार, पड़ोसियों और सहकर्मियों का हालचाल जानें

अधिक जानकारी के लिए, nyc.gov/health/heat पर जाएं।