

# Aiutarsi a vicenda: In previsione del grande caldo



**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. Ecco alcuni consigli per prepararsi ad affrontare il caldo e proteggere se stessi e gli altri:**

- ✓ Riconoscere i segnali e i rischi dei malesseri legati al caldo
- ✓ Rimanere al fresco in casa e all'aperto, bere acqua, evitare di svolgere attività fisiche faticose e rimanere in ambienti dotati di aria condizionata o in zone all'ombra e al riparo dal sole diretto

Chi non possiede un condizionatore può:

- Richiederne uno gratuitamente: [on.nyc.gov/3uQXwMo](https://on.nyc.gov/3uQXwMo).
- Trovare un locale climatizzato nelle vicinanze, ad esempio una biblioteca.
- Per trovare un centro di raffrescamento della Città di New York nelle vicinanze: chiamare il **311** o visitare [finder.nyc.gov/coolingcenters](https://finder.nyc.gov/coolingcenters).

- ✓ Controllare le condizioni di amici, familiari, vicini e colleghi di lavoro

**Per ulteriori informazioni visitare [nyc.gov/health/heat](https://nyc.gov/health/heat).**