

Zadbaj o innych: przygotowanie do upałów



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:

- ✓ Poznaj objawy i zagrożenia związane z chorobami powodowanymi upałem.
- ✓ Schładzaj się w pomieszczeniach i na zewnątrz — pij wodę, unikaj wzmożonej aktywności fizycznej i przebywaj w klimatyzowanych pomieszczeniach lub w cieniu, z dala od bezpośredniego działania słońca.

Jeśli nie masz klimatyzatora:

- Zgłoś się po bezpłatny: on.nyc.gov/3uQXwMo.
 - Znajdź klimatyzowane miejsce w pobliżu, np. bibliotekę.
 - Znajdź pobliskie miejsce, w którym można się ochłodzić w mieście Nowy Jork: zadzwoń pod numer **311** lub odwiedź stronę finder.nyc.gov/coolingcenters.
- ✓ Sprawdzaj, jak czują się znajomi, członkowie rodziny, sąsiedzi i współpracownicy.

W celu uzyskania dodatkowych informacji odwiedź stronę nyc.gov/health/heat.