

# Unikaj przegrzania tego lata

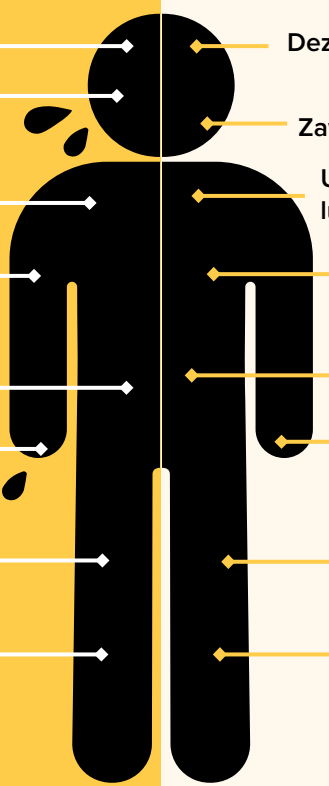
Upał w połączeniu z wysoką wilgotnością powietrza jest nie tylko uciążliwym, ale też najbardziej zabójczym zjawiskiem pogodowym w mieście Nowy Jork.

Przygotuj się i zadбай o bezpieczeństwo własne oraz innych osób tego lata.

## Objawy choroby związanej z upałem

Jeśli odczuwasz objawy choroby związanej z upałem, niezwłocznie udaj się w chłodne miejsce, zdejmij zbędne ubrania oraz wypij dużo wody. Jeśli występują objawy udaru cieplnego, zadzwoń pod numer **911**.

### Wyczerpanie cieplne

- 
- Ból głowy
  - Zawroty głowy lub uczucie omdlenia
  - Silne pocenie się
  - Zimna, lepka skóra
  - Mdłości lub utrata apetytu
  - Szybkie, słabe tętno
  - Obniżona energia
  - Skurcze mięśni

### Udar cieplny

- Dezorientacja i halucynacje
- Zawroty głowy
- Utrata przytomności lub brak reakcji
- Trudności z oddychaniem
- Nudności lub wymioty
- Szybkie, mocne
- Oslabienie
- Gorąca, sucha skóra



**Wyczerpanie cieplne** może spowodować udar cieplny.



**Udar cieplny** może być śmiertelny bez natychmiastowej pomocy.

## Ryzyko choroby związanej z upałem zwiększa się, jeśli:

- Pijesz dużo alkoholu lub zażywasz narkotyki
- Nie masz dostępu do klimatyzacji
- Masz przewlekłe schorzenie, takie jak choroba serca, zaburzenia psychiczne lub poznawcze czy cukrzyca
- Przyjmujesz leki, które utrudniają utrzymanie niskiej temperatury ciała (np. leki moczopędne, niektóre leki przeciwdepresyjne i leki regulujące ciśnienie krwi)
- Masz ograniczoną mobilność.
- Jesteś w ciąży



Ryzyko jest także większe w przypadku dzieci w wieku poniżej 4 lat oraz osób dorosłych w wieku 60 lat i starszych.

## Unikaj przegrzania na zewnątrz

- Unikaj napojów zawierających alkohol, kofeinę lub cukier.
- Pij dużo wody, nawet jeśli nie odczuwasz pragnienia.
- Pozostawaj w cieniu.
- Noś lekką odzież i nakrycie głowy.
- Stosuj krem z filtrem przeciwsłonecznym SPF 15 lub mocniejszym.
- Unikaj wyczerpującej aktywności fizycznej.
- Przenieś aktywność na świeżym powietrzu na wczesne godziny poranne i wieczór, gdy słońce nie grzeje już tak mocno.
- Rób przerwy w klimatyzowanym pomieszczeniu.

W celu uzyskania dodatkowych informacji odwiedź stronę [nyc.gov/health/heat](https://nyc.gov/health/heat).

Aby znaleźć Chłodną Opcję w mieście Nowy Jork, zadzwoń pod numer **311** lub odwiedź stronę [finder.nyc.gov/coolingcenters](https://finder.nyc.gov/coolingcenters).



W celu uzyskania dodatkowych informacji o tym, jak zadbać o bezpieczeństwo i zdrowie w mieście Nowy Jork, odwiedź stronę [nyc.gov/healthysummer](https://nyc.gov/healthysummer) lub zeskanuj kod QR.