



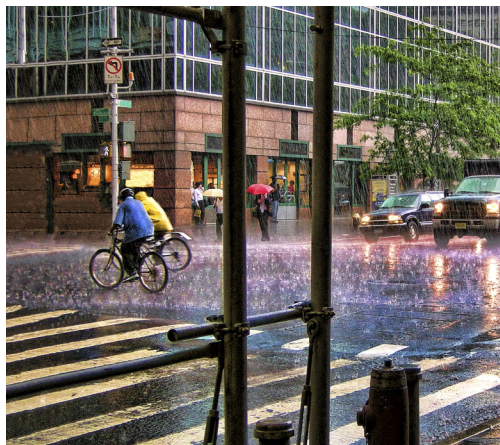
Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa związanego z pogodą dla rodzin





Niemowlętom, małym dzieciom i osobom w ciąży zagraża większe ryzyko zdrowotne związane z warunkami pogodowymi, ponieważ ich organizmy są bardziej wyczułone na wpływ pogody, a dzieci polegają na bezpieczeństwie zapewnianym przez opiekunów. W niniejszej broszurze zostały zaprezentowane wskazówki dotyczące bezpieczeństwa oraz zasoby, z których można skorzystać, aby ochronić siebie i rodzinę przed warunkami pogodowymi.

Subskrybuj Notify NYC, aby otrzymywać ogólnomiejskie aktualności o sytuacjach nagłych, w tym alerty pogodowe: wyślij SMS o treści **NOTIFYNYC** pod numer 692-692, zadzwoń pod numer **311** lub odwiedź stronę **a858-nycnotify.nyc.gov**.



Upały

- Nigdy nie zostawiaj dzieci w zaparkowanym samochodzie, bez względu na pogodę — nawet jeśli okna są otwarte.
- Gdy na zewnątrz jest bardzo gorąco, używaj klimatyzacji, żeby zachować chłód w domu. Ustaw klimatyzator na 78 stopni Fahrenheita lub „niskie chłodzenie”, aby zapewnić sobie bezpieczeństwo i komfort oraz zaoszczędzić pieniądze.
- Jeśli nie masz klimatyzatora, znajdź chłodne miejsce w pobliżu — na przykład dom znajomego, ośrodek religijny lub społeczny, centrum handlowe czy ośrodek chłodzenia w mieście Nowy Jork.
 - Aby znaleźć najbliższy punkt chłodzenia, zadzwoń pod numer **311** lub odwiedź stronę finder.nyc.gov/coolingcenters.
- Wszystkie okna otwierane w celu chłodzenia domu powinny być wyposażone w kratki ochronne. Właściciele budynków składających się z trzech lub więcej mieszkań są zobowiązani do zamontowania zabezpieczeń okien w każdym lokalu, w którym mieszka dziecko w wieku 10 lat lub młodsze, albo na prośbę najemcy. Jeśli problem nie zostanie rozwiązany, zadzwoń pod numer **311**.
- Zakładaj dzieciom lekką, jasną i luźną odzież.
- W upalne dni należy podawać niemowlętom dodatkowe mleko matki lub mleko modyfikowane, ale nie wodę, zwłaszcza jeśli dziecko ma mniej niż 6 miesięcy. Zachęcaj starsze dzieci do częstego picia wody.
- Dowiedz się, czy jakiegokolwiek leki przyjmowane przez Ciebie lub Twoje dziecko mogą zwiększać ryzyko wystąpienia chorób związanych z upałem.
 - Nie przerywaj podawania dziecku leków ani nie zmieniaj ich bez porozumienia z usługodawcą opieki zdrowotnej.
 - Przechowuj leki prawidłowo. Zaplanuj, co zrobić z lekami i sprzętem medycznym wymagającymi przechowywania w lodówce na wypadek przerwy w dostawie prądu.

Niska temperatura

- Nigdy nie używaj kuchenek ani piekarników do ogrzewania domu. Grzejniki naftowe oraz propanowe są nielegalne w mieście Nowy Jork.
- Jeśli nie masz w domu ogrzewania lub ciepłej wody, zgłoś to właścicielowi budynku lub administratorowi. Jeżeli nie zostanie to niezwłocznie naprawione, zadzwoń pod numer **311**.
- Układaj niemowlęta do snu w łóżeczku same, na plecach, bez żadnych kocyków ani luźnej pościeli.
- Ubieraj niemowlęta w piżamki ze stopkami lub w śpiworek. Niemowlęta potrzebują o jedną warstwę ubrań więcej niż dorośli.
- Zadbaj o sprawne czujniki dymu i tlenu węgla. Wymieniaj baterie dwa razy w roku.



Źródło zdjęcia: Cribs for Kids





Powodzie i burze

Przed powodzią lub burzą:

- Przygotuj torbę ewakuacyjną — zestaw przedmiotów, które mogą Ci się przydać w razie konieczności szybkiego opuszczenia domu. Ważnymi elementami torby ewakuacyjnej dziecka są zabawki, książeczki, butelki lub kubki niekapki, pieluchy i dodatkowe ubrania, smoczki oraz mleko w proszku. Więcej informacji znajdziesz na stronie nyc.gov/health/stormprep.
- Przygotuj torbę ewakuacyjną, ważne dokumenty i leki, aby można je było sprawnie zabrać ze sobą.

Podczas powodzi lub burzy:

- Unikaj piwnic i przenieś się na wyższe piętro. W razie próśby o ewakuację dokonaj jej niezwłocznie.
- Nie przejeżdżaj przez wodę powodziową.
- Unikaj wody powodziowej. W przypadku kontaktu z wodą powodziową umyj się czystą wodą z mydłem lub zastosuj środek dezynfekujący na bazie alkoholu. Opatrz rany i zwróć się o pomoc lekarską.

Po powodzi lub burzy:

- Jeśli Twój dom uległ uszkodzeniu, skontaktuj się z właścicielem budynku, który w świetle prawa jest odpowiedzialny za naprawę niektórych rodzajów szkód budowlanych, w tym wyrządzonych przez powódź. Jeżeli uszkodzenia nie zostaną naprawione, zadzwoń pod numer **311**.
- Usuń z domu wszystkie przedmioty zamoczone w wodzie powodziowej, których nie da się wyczyścić i całkowicie wysuszyć w ciągu 48 godzin. Ze względu na możliwość wystąpienia pleśni noś wodoodporną odzież ochronną (rękawice, buty, maskę). Pleśń może wywołać lub zaostrzyć objawy astmy i alergii.
- Fotografuj usuwane przedmioty na potrzeby roszczeń ubezpieczeniowych.
- Trzymaj dzieci z daleka od gruzu, błota i uszkodzonych zabawek.
- Pozwól dzieciom wyrażać, co czują. Powodzie i burze mogą być przerażające dla dzieci, nawet jeśli nie widzą niczego niebezpiecznego.

Jakość powietrza

Gdy jakość powietrza na zewnątrz jest niska:



- Monitoruj alerty miasta Nowy Jork oraz wiadomości z mediów i sprawdzaj Air Quality Index (indeks jakości powietrza) na stronie www.airnow.gov.
- Ogranicz intensywną aktywność fizyczną na świeżym powietrzu, rób regularne przerwy i zabieraj dzieci do środka, jeśli wykazują objawy wpływu złej jakości powietrza.
- Ogranicz narażenie na zanieczyszczenie powietrza. W przypadku osób w wieku 2 lat i starszych pomocne może być noszenie masek wysokiej jakości (N95 lub KN95).


Gdy jakość powietrza w pomieszczeniu jest niska:



- Używaj przenośnego oczyszczacza powietrza i regularnie go czyść. Wybierz oczyszczacz powietrza z filtrem usuwającym gazy i unikaj takich, które wytwarzają ozon.
 - Aby dowiedzieć się, jak zbudować własny oczyszczacz powietrza, odwiedź stronę epa.gov/emergencies-iaq/diy-air-cleaners.
- Zwalczaj szkodniki, które mogą być przyczyną złej jakości powietrza i wywoływać ataki astmy u dzieci.
 - Aby znaleźć programy dotyczące radzenia sobie z czynnikami wywołującymi astmę w domu, odwiedź stronę nyc.gov/health/asthma.






Zasoby dodatkowe




 Złóż wniosek o bezpłatny klimatyzator lub pomoc w opłaceniu rachunków za ogrzewanie w ramach  Home Energy Assistance Program (Programu Pomocy w Opłaceniu Kosztów Energii): odwiedź stronę a069-access.nyc.gov lub zadzwoń pod numer 718-557-1399.

 Dowiedz się, czy przysługuje Ci obniżenie rachunków za prąd i gaz ziemny w ramach Financial Assistance Program (Programu Pomocy Finansowej) Con Edison: odwiedź stronę bit.ly/3juNAAs lub zadzwoń pod numer 800-752-6633.

  Skorzystaj z przydatnych narzędzi i zasobów wspierających dzieci podczas trudnych warunków pogodowych, dostępnych w Zestawie Odporne dzieci — odporne społeczności (Resilient Children/Resilient Communities, RCRC): odwiedź stronę bit.ly/rcrc-toolbox.

 Poznaj program pomocy w uszczelnianiu budynków (Weatherization Assistance Program) w stanie Nowy Jork,  który pomaga kwalifikującym się właścicielom domów i najemcom obniżyć koszty ogrzewania oraz chłodzenia: odwiedź stronę hcr.ny.gov/weatherization-applicants lub zadzwoń pod numer **311**.

 Poznaj program EmPower+ w stanie Nowy Jork, który świadczy usługi z zakresu oszczędzania energii kwalifikującym się właścicielom domów i najemcom: odwiedź stronę nyscrda.ny.gov/empower lub zadzwoń pod numer 866-697-3732.

  Subskrybuj Notify NYC, aby otrzymywać ogólnomiejskie aktualności o sytuacjach nagłych,  w tym alerty pogodowe: wyślij SMS o treści **NOTIFYNYC** pod numer 692-692, zadzwoń pod numer **311** lub odwiedź stronę a858-nycnotify.nyc.gov.



Aby dowiedzieć się więcej o tym, jak się przygotować na trudne warunki pogodowe, odwiedź stronę nyc.gov/health/emergency.

1.26 Polish

NYC[™]
Health

