



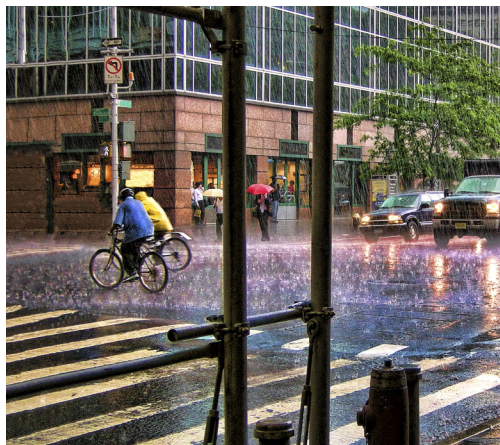
Советы по безопасности при неблагоприятных погодных условиях — информация для семей





Младенцы, маленькие дети и беременные больше других подвержены риску негативного воздействия погодных явлений на здоровье, поскольку их организм более чувствителен к таким воздействиям, а также потому что дети зависят от других в плане обеспечения безопасности. Данная брошюра содержит советы по безопасности и полезные ресурсы, которые вы можете использовать во время неблагоприятных погодных явлений, чтобы защитить себя и свою семью.

Подпишитесь на рассылку Notify NYC, чтобы получать актуальную информацию о чрезвычайных ситуациях в городе, включая оповещения о погодных условиях: отправьте текстовое сообщение **NOTIFYNYC** на номер 692-692, позвоните по номеру **311** или посетите сайт **a858-nycnotify.nyc.gov**.



Жаркая погода

- Никогда и ни при каких погодных условиях не оставляйте детей одних в припаркованном автомобиле, даже если окна открыты.
- В очень жаркую погоду используйте кондиционер, чтобы поддерживать прохладную температуру дома. Для безопасности, комфорта и экономии средств настройте кондиционер на температуру 78 градусов Фаренгейта или на режим охлаждения при низкой скорости вентилятора (low cool).
- Если у вас нет кондиционера, найдите поблизости прохладное место, например дома у друга, в религиозном или общественном центре, торговом комплексе или в центре охлаждения в г. Нью-Йорке.
 - Позвоните по номеру **311** или посетите сайт finder.nyc.gov/coolingcenters, чтобы найти ближайший центр охлаждения.
- При открытии окон для охлаждения дома убедитесь, что на всех окнах установлены защитные решетки. Владельцы зданий с тремя или более квартирами обязаны установить оконные решетки в любой квартире, где проживает ребенок в возрасте 10 лет или младше, или по запросу арендатора. Если проблема не будет устранена, позвоните по номеру **311**.
- Одевайте детей в легкую свободную одежду светлых тонов.
- В жаркие дни давайте младенцам дополнительное грудное молоко или детскую смесь, но не воду, особенно если им еще не исполнилось 6 месяцев. Приучайте детей постарше чаще пить воду.
- Узнайте, не повышают ли какие-либо лекарственные препараты, которые принимаете вы или ваш ребенок, риск недомоганий, провоцируемых жарой.
 - Не прекращайте и не меняйте режим приема лекарственных препаратов, которые принимает ваш ребенок, без консультации с его поставщиком медицинских услуг.
 - Храните лекарства надлежащим образом. Подготовьте план действий на случай отключения электроэнергии для подлежащих хранению в холодильнике лекарств и медицинских устройств.

Холодная погода

- Никогда не используйте плиту или духовку для обогрева дома. В г. Нью-Йорке запрещено использовать керосиновые и пропановые обогреватели.
- Если в доме не будет тепла или горячей воды, сообщите об этом владельцу или управляющему зданием. Если проблема не будет быстро устранена, позвоните по номеру **311**.
- Укладывайте младенцев спать одних в детской кроватке на спину, без одеял и незаправленного постельного белья.
- Одевайте малышей в пижамы-комбинезоны или используйте конверт для сна. Младенцам требуется на один слой одежды больше, чем взрослым.
- Убедитесь, что датчики дыма и угарного газа исправны. Меняйте в них батарейки два раза в год.



Автор фотографии: Cribs for Kids





Наводнения и штормы

До начала наводнения или шторма:

- Подготовьте сумку с предметами первой необходимости — набор вещей, которые могут понадобиться, если вам придется срочно покинуть свой дом. В сумку с предметами первой необходимости для ребенка могут входить такие важные вещи, как игрушки или книги, бутылочки или поильники, подгузники и сменная одежда, соски-пустышки и детская смесь. Для получения более подробной информации посетите сайт nyc.gov/health/stormprep.
- Подготовьте все необходимое, например сумки с предметами первой необходимости, важные документы и лекарства.

Во время наводнения или шторма:

- Избегайте подвалов и переместитесь на более высокий этаж. Если вас попросят эвакуироваться, сделайте это немедленно.
- Не проезжайте через затопленные участки дороги.
- Избегайте контакта с паводковой водой. В случае контакта вымойтесь чистой водой с мылом или воспользуйтесь дезинфицирующим средством на спиртовой основе. Обработайте раны и обратитесь за медицинской помощью.

После наводнения или шторма:

- Если ваш дом пострадал, свяжитесь с владельцем здания, который по закону обязан ремонтировать определенные виды повреждений здания, включая повреждения в результате наводнения. Если повреждение не будет устранено, позвоните по номеру **311**.
- Вынесите из дома все предметы, которые намочили от паводковой воды и которые невозможно полностью очистить и высушить в течение 48 часов. В связи с возможным появлением плесени, надевайте водонепроницаемую защитную одежду (перчатки, сапоги, маску). Плесень может вызывать или усугублять симптомы астмы и аллергии.
- Сфотографируйте выброшенные вещи для подачи страхового иска.
- Держите детей подальше от мусора, грязи и поврежденных игрушек.
- Позвольте детям рассказать о своих чувствах. Наводнения и штормы могут пугать детей, даже если они не видят ничего опасного.



Качество воздуха

Что делать, если ухудшилось качество наружного воздуха:


- Следите за оповещениями и новостями в г. Нью-Йорке, проверяйте индекс качества воздуха на сайте www.airnow.gov.
- Ограничьте интенсивную физическую активность на открытом воздухе, делайте регулярные перерывы и заводите детей в помещение, если у них проявляются признаки воздействия низкого качества воздуха.
- Уменьшите пребывание на улице и воздействие загрязненного воздуха. Для детей в возрасте 2 лет и старше может помочь ношение высококачественных масок (N95 или KN95).


Что делать, если ухудшилось качество воздуха в помещениях:



- Используйте портативный очиститель воздуха (также известный как воздухоочиститель или дезинфектор) и регулярно его чистите. Выбирайте очиститель воздуха с фильтром, предназначенным для удаления газов, и избегайте тех, которые образуют озон.
 - Чтобы узнать, как собрать собственный воздухоочиститель, посетите сайт epa.gov/emergencies-iaq/diy-air-cleaners.
- Боритесь с вредителями, которые могут ухудшать качество воздуха и провоцировать приступы астмы у детей.
 - Чтобы найти программы по устранению факторов, провоцирующих приступы астмы в домашних условиях, посетите сайт nyc.gov/health/asthma.





Дополнительные материалы



 Подайте заявку на получение бесплатного кондиционера или помощь в оплате счетов за отопление через Home Energy Assistance Program (Программа энергетической помощи домохозяйствам). Посетите сайт a069-access.nyc.gov или позвоните по номеру 718-557-1399.

 Узнайте, имеете ли вы право на льготные счета за электроэнергию и природный газ в рамках Con Edison's Financial Assistance Program (Программа финансовой помощи Con Edison). Посетите сайт bit.ly/3juNAAs или позвоните по номеру 800-752-6633.

  В наборе материалов «Стойкие дети/стойкие сообщества» (Resilient Children/Resilient Communities, RCRC) вы найдете полезные инструменты и ресурсы для поддержки детей во время чрезвычайных ситуаций, связанных с погодными условиями. Посетите сайт bit.ly/rcrc-toolbox.

 Узнайте о Weatherization Assistance Program (Программа помощи в защите от погодных условий) штата Нью-Йорк, которая помогает соответствующим критериям домовладельцам и арендаторам сократить расходы на отопление и охлаждение. Посетите сайт hcr.ny.gov/weatherization-applicants или позвоните по номеру **311**.

 Узнайте о Программе EmPower+ штата Нью-Йорк, которая оказывает услуги по повышению энергоэффективности соответствующим критериям домовладельцам и арендаторам. Посетите сайт nyscrda.ny.gov/empower или позвоните по номеру 866-697-3732.

  Подпишитесь на рассылку Notify NYC, чтобы получать актуальную информацию о чрезвычайных ситуациях в городе, включая оповещения о погодных условиях: отправьте текстовое сообщение **NOTIFYNYC** на номер 692-692, позвоните по номеру **311** или посетите сайт a858-nycnotify.nyc.gov.



Для получения более подробной информации о подготовке к чрезвычайным ситуациям, включая неблагоприятные погодные явления, посетите сайт nyc.gov/health/emergency.

1.26 Russian

NYC[™]
Health

