



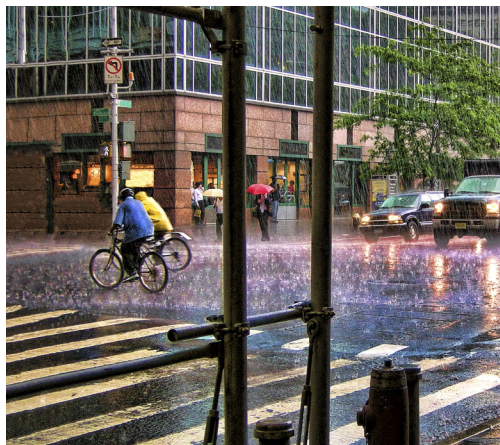
Ob-havo xavfsizligi bo'yicha maslahatlar oilalar uchun





Chaqaloqlar, yosh bolalar va homiladorlar ob-havo hodisalari tufayli sog'lig'iga ziyon yetishi xavfiga ko'proq moyil bo'ladi, chunki ularning organizmi bunday ta'sirlarga nisbatan sezgirroq bo'ladi, qolaversa, bolalar xavfsizligi uchun boshqalarga tayanadi. Ushbu buklet ob-havo hodisalari paytida o'zingiz va oilangizni himoya qilish uchun foydalanishingiz mumkin bo'lgan xavfsizlik maslahatlari va manbalarni o'z ichiga oladi.

Ob-havo ogohlantirishlari kabi shahar miqyosidagi favqulodda yangiliklardan xabardor bo'lish uchun Notify NYC'ga obuna bo'ling: 692-692 raqamiga **NOTIFYNYC** matnini yuboring, **311** raqamiga qo'ng'iroq qiling yoki **a858-nycnotify.nyc.gov** sahifasiga kiring.



Issiq ob-havo

- Ob-havo qanday bo'lishidan qat'i nazar, bolalarni to'xtab turgan mashinada, hatto oynalari ochiq holda ham, aslo yolg'iz qoldirmang.
- Tashqarida juda issiq bo'lganda, uyda salqinlash uchun konditsionerdan foydalaning. Xavfsiz, qulay bo'lish va pulni tejash uchun qurilmani 78 Farengeyt darajaga yoki “past salqin” rejimiga sozlang.
- Agar konditsioneringiz bo'lmasa, yaqin atrofdan salqin joy toping, masalan, do'stingizning uyi, diniy yoki jamoat markazi, savdo markazi yoki Nyu-York shahri salqinlash markaziga borishingiz mumkin.
 - Yaqin atrofdagi salqinlash markazini topish uchun **311** raqamiga qo'ng'iroq qiling yoki finder.nyc.gov/coolingcenters sahifasiga kiring.
- Uyni salqinlatish uchun derazalarni ochganda, ularning barchasiga himoya panjaralari o'rnatilganiga ishonch hosil qiling. Uch yoki undan ortiq kvartiraga ega binolar egalari, agar xonadonda 10 yosh yoki undan kichik bola yashasa yoki ijarachi talab qilsa, deraza himoya panjaralarini o'rnatishlari shart. Agar muammo bartaraf etilmasa, **311** raqamiga qo'ng'iroq qiling.
- Bolalarga yengil, och rangli va keng kiyimlar kiydiring.
- Issiq kunlarda chaqaloqlarga qo'shimcha ona suti yoki sun'iy aralashma bering, lekin, ayniqsa, 6 oylikdan kichik bo'lsa, suv bermang. Kattaroq yoshdagi bolalarni tez-tez suv ichishga undang.
- O'zingiz yoki farzandingiz qabul qilayotgan dori-darmonlar issiqlik bilan bog'liq kasalliklar xavfini oshirish-oshirmasligini aniqlab oling.
 - Farzandingizga buyurilgan dori-darmonlarni tibbiyot xodimi bilan maslahatlashmasdan to'xtatmang yoki o'zgartirmang.
 - Dori-darmonlarni to'g'ri saqlang. Elektr ta'minoti uzilib qolgan holatlar uchun sovutkichda saqlanadigan dori-darmonlar va tibbiy jihozlar bo'yicha rejangiz bo'lsin.

Sovuq ob-havo

- Uyni isitish uchun hech qachon gaz plitasi yoki pechdan foydalanmang. Nyu-York shahrida kerosin va propan bilan ishlaydigan isitgichlardan foydalanish qonunga xilofdir.
- Agar uyingizda issiq suv yoki isitish tizimi bo'lmasa, bino egasiga yoki mulk boshqaruvchisiga xabar bering. Agar muammo darhol bartaraf etilmasa, **311** raqamiga qo'ng'iroq qiling.
- Chaqaloqlarni karavotga chalqancha, hech qanday adyol yoki ortiqcha choyshablarsiz, yolg'iz yotqizing.
- Chaqaloqlarga oyoqli pijama yoki uyqu xaltasini kiydiring. Chaqaloqlarni kattalarga nisbatan bir qavat ko'proq kiyintirish kerak.
- Soz holatdagi tutun va is gazi detektorlari bo'lishini ta'minlang. Batareyklarini yiliga ikki marta almashtirib turing.



Surat manbasi: Cribs for Kids





Suv toshqinlari va bo‘ronlar

Suv toshqini yoki bo‘rondan avval:

- Favqulodda chiqish sumkasini, ya‘ni uyni shoshilinch tark etishingizga to‘g‘ri kelganda kerak bo‘lishi mumkin bo‘lgan buyumlar to‘plamini tayyorlab qo‘ying. Bolaning favqulodda chiqish sumkasiga o‘yinchoqlar yoki kitoblar, butilkalar yoki naychali idishlar, tagliklar va qo‘shimcha kiyimlar, so‘rg‘ich hamda sun‘iy aralashma kabi zarur narsalar kirishi mumkin. Batafsil axborot uchun [nyc.gov/health/stormprep](https://www.nyc.gov/health/stormprep) sahifasiga kiring.
- Favqulodda chiqish sumkalari, muhim hujjatlar va dori-darmonlar kabi zarur narsalarni shaylab qo‘ying.

Suv toshqini yoki bo‘ron paytida:

- Yerto‘lalardan uzoqroq turing va balandroq qavatga ko‘tariling. Agar evakuatsiya qilish talab etilsa, buni zudlik bilan bajaring.
- Toshqin suvi bosgan hududlarda mashina haydamang.
- Toshqin suvlaridan saqlaning. Agar toshqin suvlariga tegingan bo‘lsangiz, sovun va toza suv bilan yuvining yoki spirtli antiseptik vosita ishlatib. Jarohatlarga ishlov bering va shifokorga murojaat qiling.

Suv toshqini yoki bo‘rondan keyin:

- Agar uyingizga zarar yetgan bo‘lsa, qonun bo‘yicha binolarga yetgan zararlarining ayrim turlarini, shu jumladan suv toshqini zararini ta‘mirlash uchun mas‘ul bo‘lgan bino egasiga murojaat qiling. Agar zarar ta‘mirlanmasa, **311** raqamiga qo‘ng‘iroq qiling.
- Uyingizdagi toshqin suvidan namlangan va 48 soat ichida to‘liq tozalab, quritish imkoni bo‘lmagan barcha narsalarni olib tashlang. Mog‘or ehtimoli tufayli suv o‘tkazmaydigan himoya kiyimlarini (qo‘lqop, etik, niqob) kiyib oling. Mog‘or astma belgilari va allergiyani keltirib chiqarishi yoki kuchaytirishi mumkin.
- Sug‘urta da‘volari uchun tashlab yuborilgan buyumlarni suratga oling.
- Bolalarni vayrona qoldiqlari, loy va shikastlangan o‘yinchoqlardan uzoqroq tuting.
- Bolalarga o‘z his-tuyg‘ulari haqida gapirishga imkon bering. Hatto xavfli biror narsa ko‘rmagan taqdirda ham, suv toshqinlari va bo‘ronlar bolalar uchun qo‘rqinchli bo‘lishi mumkin.

Havo sifati

Tashqaridagi havo sifati yomon bo'lganda:


- Nyu-York shahri ogohlantirishlari va yangiliklarni kuzatib boring hamda Air Quality Index (Havo sifati indeksi) bilan tanishish uchun www.airnow.gov saytini tekshiring.
- Ochiq havoda faol jismoniy harakatlarni cheklang, muntazam tanaffus qiling va agar bolalarda yomon havo sifati ta'siri alomatlari kuzatilsa, ularni bino ichiga olib kiring.
- Ifloslangan havodan kamroq nafas oling. 2 yosh va undan kattalar uchun yuqori sifatli (N95 yoki KN95) niqoblarni taqish yordam berishi mumkin.


Ichkaridagi havo sifati yomon bo'lganda:



- Portativ havo tozalagichdan (havo filtri yoki havo zararsizlantirgichi deb ham ataladi) foydalaning va uni muntazam tozalab turing. Gazlarni tozalashga mo'ljallangan filtrli havo tozalagichni tanlang va ozon hosil qiladiganlaridan saqlaning.
 - Shaxsiy havo tozalagichni qanday yasashni o'rganish uchun epa.gov/emergencies-iaq/diy-air-cleaners sahifasiga kiring.
- Havo sifatining yomonlashishiga olib keladigan va bolalarda astma xurujlarini qo'zg'atadigan zararkunandalarga qarshi choralar ko'ring.
 - Uyda astma qo'zg'atuvchi omillarga qarshi kurash dasturlari haqida ma'lumot olish uchun nyc.gov/health/asthma sahifasiga kiring.





Qo‘shimcha manbalar



 Home Energy Assistance Program (Uy-joy energiyasiga yordam dasturi) orqali bepul konditsioner yoki isitish xarajatlari uchun yordam olishga ariza topshiring: a069-access.nyc.gov sahifasiga kiring yoki 718-557-1399 raqamiga qo‘ng‘iroq qiling.

 Con Edison’s Financial Assistance Program (Con Edison moliyaviy yordam dasturi) orqali elektr energiyasi va tabiiy gaz uchun chegirmalarga ega bo‘lish huquqingiz bor-yo‘qligini aniqlang: bit.ly/3juNAAs sahifasiga kiring yoki 800-752-6633 raqamiga qo‘ng‘iroq qiling.

  Ob-havo bilan bog‘liq favqulodda vaziyatlarda bolalarni qo‘llab-quvvatlash uchun “Bardoshli bolalar/Bardoshli jamiyatlar” (Resilient Children/Resilient Communities, RCRC) vositalar to‘plamidagi foydali vositalar va manbalardan foydalaning. bit.ly/rcrc-toolbox sahifasiga kiring.

 Dasturga mos uy egalari va ijarachilarga isitish hamda sovitish xarajatlarini kamaytirishda yordam beruvchi Nyu-York shtatining Weatherization Assistance Program (Ob-havoga moslashtirish dasturi) haqida bilib oling: hcr.ny.gov/weatherization-applicants sahifasiga kiring yoki **311** raqamiga qo‘ng‘iroq qiling.

 Dasturga mos uy egalari va ijarachilarga energiya samaradorligi xizmatlarini taqdim etuvchi Nyu-York shtatining EmPower+ dasturi haqida bilib oling: nyscrda.ny.gov/empower sahifasiga kiring yoki 866-697-3732 raqamiga qo‘ng‘iroq qiling.

  Ob-havo ogohlantirishlari kabi shahar miqyosidagi favqulodda yangiliklardan xabardor bo‘lish uchun Notify NYC’ga obuna bo‘ling: 692-692 raqamiga **NOTIFYNYC** matnini yuboring, **311** raqamiga qo‘ng‘iroq qiling yoki a858-nycnotify.nyc.gov sahifasiga kiring.



Favqulodda holatlarga, jumladan, ob-havo hodisalariga tayyorgarlik haqida batafsil axborot olish uchun nyc.gov/health/emergency sahifasiga kiring.

