



COMBATTI IL CALDO



IL RISCHIO È MAGGIORE SE...

- Ha 65 anni o più.
- Trascorre molto tempo all'aperto.
- Soffre di una patologia cronica come: malattie cardiache, diabete, obesità, malattie polmonari o renali.
- Assume determinati farmaci quali: diuretici, antipsicotici, beta-bloccanti o farmaci per la pressione arteriosa.
- Fa uso di droghe o alcol.

RIMANGA IN UN LUOGO FRESCO E SICURO

- Beva spesso acqua (o bevande con elettroliti).
- Abbigliamento leggero, cappello, crema solare.
- Eviti l'esposizione al sole.
- Si rinfreschi ogni 30-45 minuti (all'ombra, con l'aria condizionata, con un asciugamano bagnato).
- Consumo sicuro di sostanze stupefacenti quando fa caldo: inizi con una dose più piccola, eviti di consumarle da solo, non le consumi all'interno di auto parcheggiate. Se si inietta, il calore provoca gonfiore e disidratazione. Porti sempre con sé del naloxone.

**CHIEDA
AIUTO**

Chiami il 911 in caso di sintomi: Pelle calda, secca o arrossata, polso accelerato, stato confusionale, difficoltà di articolazione o perdita di coscienza.

In attesa dei soccorsi: Portare la persona in un luogo fresco. Rinfrescarla con impacchi di ghiaccio, asciugamani bagnati o acqua fresca. **NON** somministrare liquidi a una persona priva di sensi.

CENTRI DI ACCOGLIENZA

Aperto 24 ore su 24, 7 giorni su 7; struttura climatizzata con
docce, lavanderia, pasti e servizi di assistenza personalizzata

9th Avenue

771 9th Avenue, New York, NY 10019

Project Hospitality

150 Richmond Terrace, SI, NY 10301

Paul's Place

114 West 14th Street, New York, NY 10011

The Gathering Place

2402 Atlantic Avenue, Brooklyn, NY 11233

Olivieri

257 West 30th Street, New York, NY 10001

Queens

100-32 Atlantic Avenue, Queens, NY 11416

Living Room

800 Barretto Street, Bronx, NY 10474

Union Hall

92-32 Union Hall Street, Jamaica, NY 11433

PALM+96 (I)



Centro più vicino

Nome del centro

Indirizzo

Orari / Note