



POKONAJ UPAŁ



WIĘKSZE RYZYKO DOTYCZY OSÓB, KTÓRE...

- Ukończyły 65. rok życia.
- Spędzają dużo czasu na świeżym powietrzu.
- Cierpią na chorobę przewlekłą, taką jak: choroba serca, cukrzyca, otyłość, choroba płuc lub choroba nerek.
- Przyjmują określone leki, takie jak: leki moczopędne, leki przeciwpsychotyczne, beta-blokery lub leki na ciśnienie krwi.
- Zażywają narkotyki lub spożywają alkohol.

ZACHOWAJ CHŁÓD I BEZPIECZEŃSTWO

- Pij często wodę (lub napoje z elektrolitami).
- Lekkie ubranie, czapka, krem z filtrem przeciwsłonecznym.
- Unikaj przebywania na słońcu.
- Schładzaj organizm co 30–45 minut (cień, klimatyzacja, mokry ręcznik).
- Bezpieczniejsze zażywanie narkotyków podczas upałów: zacznij od mniejszej ilości, unikaj zażywania w pojedynkę, nie zażywaj w zaparkowanych samochodach. W przypadku iniekcji upał powoduje obrzęki i odwodnienie. Zawsze miej przy sobie nalokson.

UZYSKAJ POMOC

Zadzwoń pod numer 911 w przypadku wystąpienia objawów: Gorąca, sucha lub zaczerwieniona skóra, szybkie tętno, dezorientacja, bełkotliwa mowa lub utrata przytomności.

Podczas oczekiwania na pomoc: Przenieś osobę w chłodne miejsce. Schładzaj ją okładami z lodu, mokrymi ręcznikami lub chłodną wodą. **NIE** podawaj płynów osobie nieprzytomnej.

CENTRA DORAŻNEJ POMOCY		Otwarta całodobowo, 7 dni w tygodniu, klimatyzowana przestrzeń z prysznicami, pralnią, posiłkami i usługami zarządzania przypadkami
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 (P)



Najbliższy ośrodek

Nazwa ośrodka

Adres

Godziny/uwagi