



КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ЖАРЫ



ВЫ ПОДВЕРЖЕНЫ ПОВЫШЕННОМУ РИСКУ, ЕСЛИ...

- Вам 65 лет или больше.
- Вы проводите много времени на улице.
- У вас есть хроническое заболевание, такое как болезни сердца, диабет, ожирение, заболевания легких или почек.
- Вы принимаете определенные лекарственные препараты, например мочегонные средства, антипсихотические препараты, бета-блокаторы или препараты для снижения артериального давления.
- Вы употребляете наркотики или алкоголь.

ОСТАВАЙТЕСЬ В ПРОХЛАДЕ И БЕРЕГИТЕ СЕБЯ

- Чаще пейте воду (или напитки с электролитами).
- Легкая одежда, головной убор, солнцезащитный крем.
- Избегайте пребывания на солнце.
- Охлаждайтесь каждые 30–45 минут (находясь в тени, в помещении с кондиционером или используя влажное полотенце).
- Для снижения рисков при употреблении наркотиков в жаркую погоду: начинайте с меньшей дозы, не употребляйте в одиночку и не употребляйте наркотики в припаркованных автомобилях. Если вы употребляете инъекционные наркотики, помните, что жара может вызывать отеки и обезвоживание. Всегда носите с собой налоксон.

ПОМОЩЬ

Позвоните по номеру 911 при появлении следующих симптомов: Горячая, сухая или покрасневшая кожа, учащенный пульс, спутанность сознания, невнятная речь или потеря сознания.

В ожидании помощи: Переместите человека в прохладное место. Охлаждайте его с помощью пакетов со льдом, влажных полотенец или прохладной воды. **НЕ** давайте жидкость человеку, находящемуся без сознания.



Human Resources
Administration
Department of
Homeless Services

Department of
Social Services

ЦЕНТРЫ ПОМОЩИ

Открыто круглосуточно и без выходных. Кондиционируемое помещение с душевыми и прачечной, питание и помощь специалистов по социальному сопровождению.

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 (R)



Ближайший центр

Название центра

Адрес

График работы / Примечания