Zadbaj o innych podczas upałów

Upał stanowi największe zagrożenie dla osób starszych i przewlekle chorych. Sprawdzaj codziennie, jak się czują.

- ✓ Sprawdź, czy mają działającą klimatyzację.
- ✓ Jeśli nie mają działającej klimatyzacji, pomóż im znaleźć chłodne miejsce — być może w domu sąsiada, w bibliotece lub w chłodnym ośrodku. Zadzwoń pod numer 311, aby znaleźć najbliższy chłodny ośrodek.
- ✓ Zachęcaj je do zimnych pryszniców i kąpieli, co pomoże im się schłodzić.
- ✓ Zadbaj o to, by osoby te piły duże ilości wody, nawet gdy nie odczuwają pragnienia.
- ✓ Zachęcaj je do noszenia lekkich, luźnych ubrań.
- ✓ Podaj im wodę i pomóż się ochłodzić, jeśli:
  - obficie się pocą,
  - mają zawroty głowy,
  - mają skurcze mięśni,
  - mają mdłości.
- ✓ Zadzwoń pod numer 911 lub udaj się do najbliższego oddziału ratunkowego, jeśli wykazują następujące objawy:
  - oszołomienie lub dezorientacja;
  - gorąca i sucha *lub* zimna i lepka skóra;
  - osłabienie lub zawroty głowy;
  - mdłości lub wymioty;
  - problemy z oddychaniem.

Aby uzyskać dodatkowe informacje, zadzwoń pod numer 311 ***lub odwiedź witrynę*** nyc.gov ***i wyszukaj hasło*** heat illness (przegrzanie)**.**

NYC Health