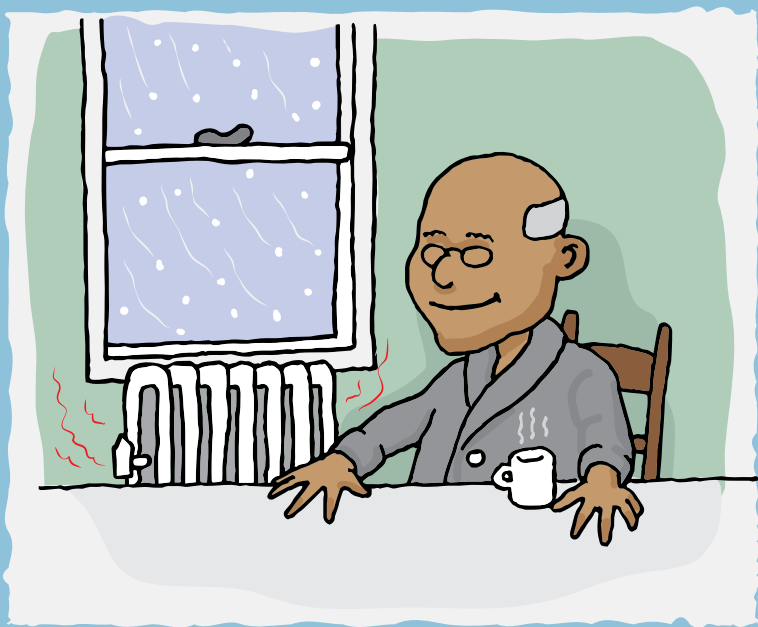


Preparasyon pou Fredri ak Tan Sezon Livè



Rete Pwoteje ak Ansante

Chak sezon livè nan Vil New York (NYC), moun vin malad, blese e menm mouri nan gwo tanperati frèt ak tanpèt sezon livè. Lè w pase tan nan fredy – andedan ak deyò kay – sa kapab danjere, espesyalman pou moun ki:

- Sanzabri
- Bwè anpil oswa pran dwòg
- Ap viv nan yon kay san chofaj epi ki
 - ◆ Granmoun aje
 - ◆ Tibebe
 - ◆ Gen sèten pwoblèm medikal (sètadi, maladi nan kè oswa nan poumon, tansyon wo, dyabèt)
 - ◆ Gen pwoblèm sante mantal oswa andikap nan devlopman
 - ◆ Gen andikap fizik oswa pwoblèm pou kite kay yo

Prepare pou fredy ak tan sezon livè a anvan li rive dekwa pou w rete sennesòf ak ansante pandan tout sezon an.

- Tcheke si detektè monoksid kabòn ak alam pou lafimen yo fonksyone.
- Asire ou gen rad ki kenbe cho ke ou ka mete yonn sou lòt, ansanm ak gan, yon chapo ak soulye solid ak/oswa bòt.
- Pale ak zanmi w ak fanmi w ki gen risk yo, epi fè yon plan pou ba yo sipò lè tanperati a vin frèt.
- Repase siy ak sentòm ipotèmi ak jeli dekwa pou w ka rekonèt yo byen vit epi konnen kilè pou w rele 911.



Rete Sennesòf Andedan Kay

Evite dife ak anpwazònman nan monoksid kabòn.

Chanje pil nan detektè monoksid kabòn yo ak alam pou lafimen yo lè yo chanje lè a nan sezon otòn.

Tcheke si yo enstale:

- Nan zòn kote moun dòmi
- Sou chak etaj nan kay ou
- Nan kay la toupre pòtay garaj ki tache nan kay
- Nan mwenske 10 pye ak pyès kote gen aparèy chofaj la

Adopte mezi sa yo si w pa gen chofaj oswa dlo cho.

- Di sipèntandan bilding, manadjè oubyen mèt pwopriyete w la sa touswit. Rele 311 si yo pa rezoud pwoblèm nan byen vit.
- Ale nan yon kote ki cho, pa egzanp nan kay yon zanmi oswa yon manm fanmi. Si w rete nan kay la, mete plizyè rad sèch, ki laj.

Ou bezwen èd ak bòdwo chofaj ou?

Rele 311 — ou gendwa kalifye pou Pwogram Asistans Enèji nan Kay (Home Energy Assistance Program, HEAP).

Jiskaske chofaj la ranje, chofe kay ou nan fason ki san danje.

- Pa janm sèvi ak yon recho, fou oswa griy chabon pou chofe kay ou. Radyatè kewozèn ak aparèy chofaj ki fonksyone avèk gaz pwopàn ilegal nan Vil New York.
- Si w sèvi ak yon aparèy chofaj elektrik, ploge li dirèkteman nan priz miray la sèlman.
- Deploge aparèy chofaj yo lè w kite chanm lan oswa lè w al dòmi.
- Mete aparèy chofaj yo nan twa pye distans omwen ak nenpòt bagay ki ka pran dife, tankou rido oswa nap. Pa tann rad sou yon aparèy chofaj pou seche rad yo.

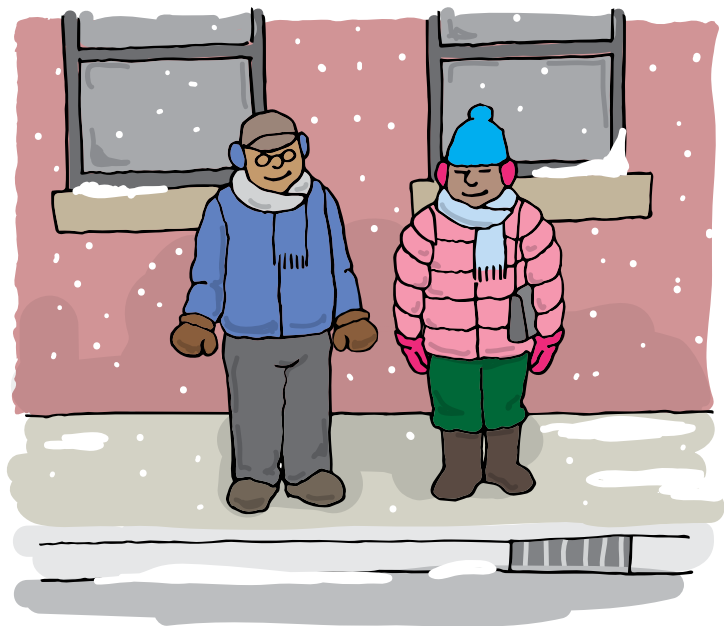
Rete an sekirite nan garaj ak nan machin.

- Pa janm kite machin ou ap mache anndan garaj la. Monoksid kabòn ka anpile anndan machin ou ak nan garaj la.
- Evite kondi nan move tan danjere. Si w oblije kondi, kenbe yon pèl, zouti pou grate glas, flach, fil pou koutkab, lenn ak twous premye swen nan machin ou pou sizoka gen yon ijans.

Evite lanmò tibebe anrapò ak somèy.

Kenbe tibebe w sennesòf epi cho.

- Pa janm dòmi ak tibebe w. Mete tibebe w dòmi poukont li nan yon bèso.
 - ◆ Rele 311 pou wè si ou kalifye pou yon bèso gratis.
- Abiye tibebe w ak plizyè rad ki kenbe cho.
- Sèvi ak yon kouvèti matla koton mou pou bèso (flannel fitted crib sheet).
- Si ou gen pou sèvi ak yon dra, mete tibebe w ak pye li nan fen bèso a epi foure bò dra a anba matla a. Pa kouvri tibebe w depase nivo pwatrin li. Toujou kenbe dra a lwen figi tibebe w pou anpeche li toufe.



Rete Sennesòf Deyò Kay

Kenbe kò w cho.

- Abiye ak plizyè rad sèch, ki laj.
- Kouvri po ki ekspoze, tankou figi ak men ou.

Evite glise ak tonbe.

Fè atansyon lè w ap mache sou nèj ak glas, espesyalman si w se yon granmoun aje.

- Mete soulye ki solid oswa bòt.
- Fè pa ki kout epi mache nan yon vitès ralanti.
- Sèvi ak balistrad nan eskalye yo.

Pran prekosyon lè w ap netwaye nèj avèk pèl.

- Nan vil New York, pwopriyetè kay yo responsab pou netwaye nèj. Pele nèj dousman epi pran repo souvan.
- Si ou se yon granmoun aje oswa ou gen yon andikap epi ou bezwen netwaye nèj, rele 311 epi mande si gen sèvis volontè pou retire nèj ki disponib nan katye w.
- Retire nèj ak glas nan mòflè machin ou, paske monoksid kabòn ka anpile andedan machin ou.

Siveye siy ipotèmi ak jeli.

Ipotèmi ak jeli se pwoblèm grav ki rive akòz ou pase peryòd tan ki long nan tanperati ki frèt anpil.

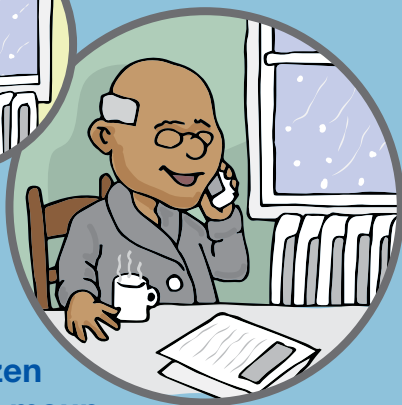
Ipotèmi se lè tanperati kò w desann nan yon nivo ba nan yon fason ki danjere. Li kapab lakòz lanmò. Men kèk nan sentòm yo:

- Gwo frison
- Toudisman
- Pwoblèm pou pale
- Pwoblèm kowòdinasyon
- Kò mòl
- Anvi dòmi
- Konfizyon
- Respirasyon kout

Jeli se lè pati nan kò w jele, espesyalman dwèt, zòtèy, zòrèy, nen ak bò figi w. Li ka lakòz domaj pèmanan. Men kèk nan sentòm yo:

- Po wouj epi ki fè mal oswa po pal
- Po ki trè fèm oswa klere nan yon fason ki pa nòmal
- Pèt sansasyon

Rele 911 oswa ale nan depatman ijans touswit, si w wè sentòm ipotèmi oswa jeli.



Montre w se yon Bon Zanmi!

Aprann konnen vwazen
ou yo. Nan yon ijans, moun
k ap viv toupre ka rejayi
pi vit pase tout lòt moun.

Lè li fè frèt anpil:

- Tcheke kijan fanmi, zanmi ak vwazen w
ye — espesyalman granmoun aje oswa
moun ki gen andikap — pou w sèten yo an
sekirite andedan yon kay epi yo gen chofaj.
- Rele 311 pou jwenn èd pou mennen yon
moun ki sanzabri nan yon chèlètè.
- Rele 911 si ou wè siy ipotèmi oswa jeli.