

ГОТОВНОСТЬ НЬЮ-ЙОРКА

ЖАРА НАМ НЕ СТРАШНА



NYC

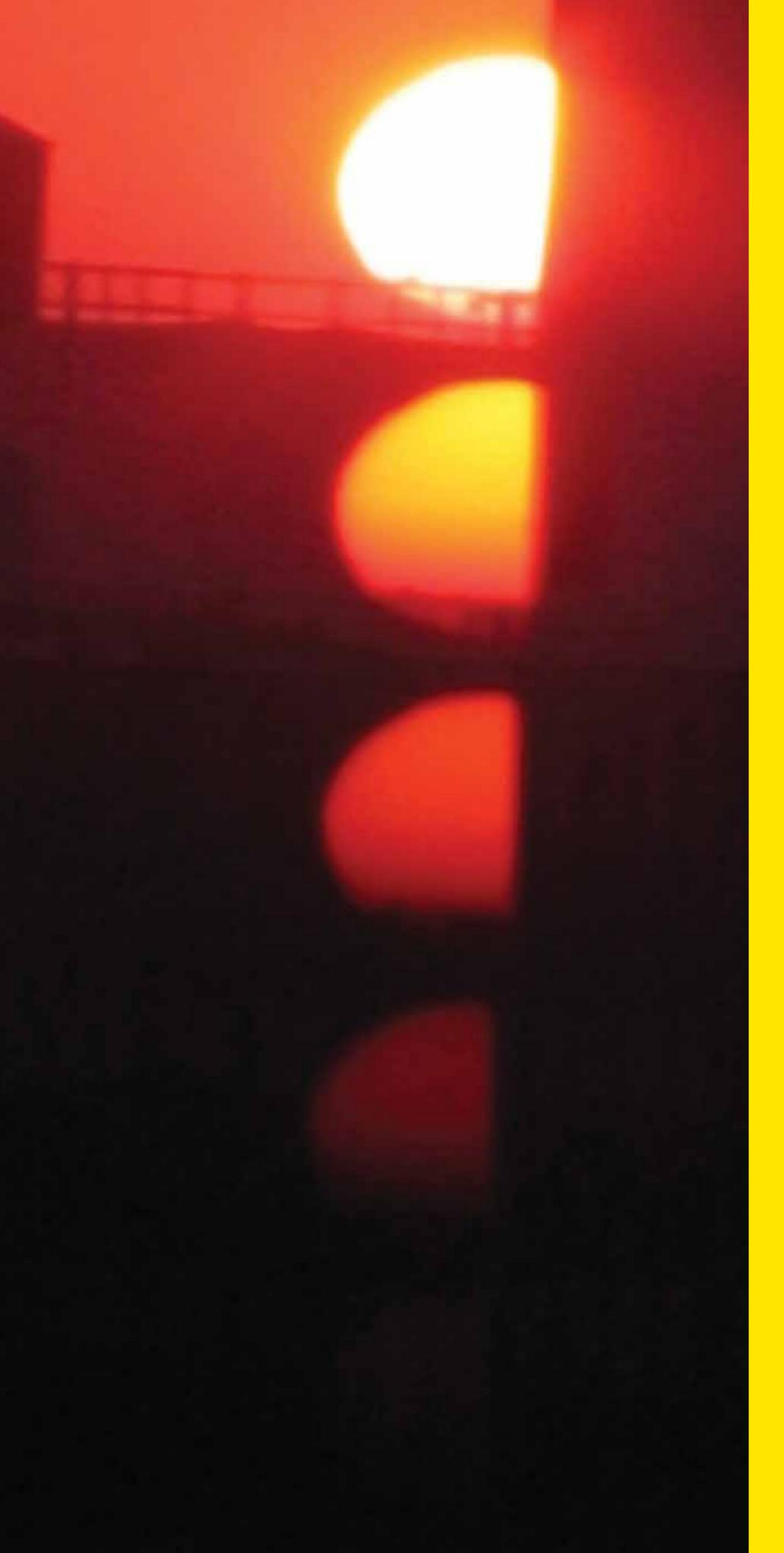
Bill de Blasio, мэр города

Управление по
чрезвычайным
ситуациям
Начальник
Joseph J. Esposito

Департамент
здравоохранения и
психической гигиены
Начальник
Mary T. Bassett, MD, MPH



В летние месяцы жители Нью-Йорка особенно подвержены опасностям, связанным с жаркой погодой. Температура в городе Нью-Йорке может быть на 10 градусов выше, чем в окружающих районах, потому что городская инфраструктура, в которой в основном используются такие материалы, как асфальт, бетон и металл, удерживает в себе тепло. Узнайте о том, как вы можете подготовиться к летней жаре.



ИМЕЙТЕ ЗАРАНЕЕ ПРОДУМАННЫЙ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

Будьте в курсе факторов риска:

В сильную жару наибольшему риску подвержены лица:

- 65 лет и старше
- страдающие хроническими заболеваниями или принимающие психотропные и другие лекарственные средства
- не способные здраво мыслить из-за деменции или серьезного психического заболевания
- злоупотребляющие алкоголем или наркотиками
- находящиеся в социальной изоляции
- страдающие ожирением

Если у вас есть медицинские проблемы, поговорите с врачом о мерах предосторожности, которые вам следует соблюдать в жаркую погоду.

Если у вас есть соседи, родные или друзья, которые относятся к группе риска, особенно если они живут одни, следите за тем, чтобы у них был доступ к кондиционеру воздуха, и при необходимости предложите отвезти их в прохладное место.

Если ожидается сильная жара:

- Чтобы поддерживать в доме прохладу, повесьте шторы или жалюзи на окна или установите солнцезащитные навесы.
- Если у вас есть кондиционер, убедитесь в том, что он в исправности.
- Если у вас нет кондиционера, держите окна открытыми, чтобы в доме циркулировал свежий воздух.
- Если вы не в состоянии охладить свой дом, вы можете пойти в кондиционированный торговый центр, библиотеку, к друзьям или родственникам или в один из нью-йоркских центров охлаждения.

ЦЕНТРЫ ОХЛАЖДЕНИЯ

Если будет ожидаться сильная жара, представляющая опасность для здоровья населения, городские власти откроют в Нью-Йорке центры охлаждения в кондиционируемых помещениях, включая районные центры и центры для пожилых. Людям, желающим укрыться от жары, в экстренных ситуациях следует звонить по телефону 311 (в видеорелейную службу по телефону 212-639-9675 или по текстовому телефону ТТУ: 212-504-4115), либо посетить вебсайт NYC.gov/emergencymanagement, чтобы узнать местонахождение ближайшего центра охлаждения.

БУДЬТЕ ИНФОРМИРОВАНЫ

Управление по чрезвычайным ситуациям (ОЕМ) Нью-Йорка в сетях Facebook и Twitter

www.facebook.com/NYCEmergencymanagement
[@nycuem](https://twitter.com/nycuem)

Система оповещения Notify NYC

Зарегистрируйтесь для получения уведомлений о чрезвычайных ситуациях, посетив вебсайт NYC.gov/notifynyc или позвонив по телефону 311, либо следите за сообщениями в блоге [@NotifyNYC](https://twitter.com/NotifyNYC) в Twitter.



ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ СИЛЬНОЙ ЖАРЫ

СОВЕТЫ ПРИ СИЛЬНОЙ ЖАРЕ

- Старайтесь как можно больше времени находиться в прохладном месте. Пользуйтесь кондиционером воздуха, если он у вас есть, и поставьте термостат не ниже чем на 78 градусов по Фаренгейту.
- Если у вас нет кондиционера, вы можете охладиться в бассейне или магазине, торговом центре, кинотеатре или центре охлаждения. Звоните по телефону 311 (в видеорелейную службу по телефону 212-639-9675 или по текстовому телефону ТТУ: 212-504-4115), либо посетите вебсайт NYC.gov/emergencymanagement, чтобы узнать местонахождение ближайшего центра охлаждения.
- Узнавайте, в порядке ли ваши соседи, родные и друзья, особенно если они плохо переносят жару.*
- Вентиляторы наиболее эффективны в ночное время, когда они могут способствовать притоку более прохладного воздуха с улицы.
- Пейте жидкости – особенно воду – даже если вы не чувствуете жажды.** Избегайте напитков, содержащих алкоголь, кофеин и большое количество сахара.
- Носите светлую, легкую и свободную одежду, покрывающую как можно большую часть вашей кожи.
- Никогда не оставляйте детей, домашних животных и тех, кому необходим особый уход, в запаркованном автомобиле в периоды сильной жары.

* См. дополнительную информацию на обороте о тех, для кого сильная жара представляет наибольшую опасность.

**Людям с заболеваниями сердца, почек и печени и тем, кто придерживается диеты с ограниченным приемом жидкости, следует проконсультироваться со своим врачом, прежде чем увеличивать потребление жидкостей.



- Прохладный душ или ванна могут принести облегчение, но старайтесь при этом избегать резких перепадов температуры.
- Избегайте тяжелых физических нагрузок, особенно в самое жаркое время дня.
- Находясь на улице, избегайте прямых лучей солнца, пользуйтесь солнцезащитным кремом (как минимум 15 SPF) и носите шляпу, чтобы защитить голову и лицо.
- Следите за сообщениями по радио и телевидению, посещайте вебсайт [NYC.gov](http://nyc.gov) или звоните по телефону 311 (в видеорелейную службу по телефону 212-639-9675 или по текстовому телефону ТТУ: 212-504-4115) для получения информации о прогнозе погоды. Температура выше 95 градусов представляет особую опасность для тех, кто относится к группе риска.

ЗАБОЛЕВАНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С ПЕРЕГРЕВОМ

Человек может заболеть от перегрева тогда, когда организм не может охладиться. Наиболее серьезные формы недомогания, связанного с перегревом, – это тепловое истощение и тепловой удар (иногда называемый солнечным ударом). Пожилые люди, дети и лица, страдающие хроническими заболеваниями, такими как болезни сердца или легких, особенно подвержены воздействию сильной жары.

ЗНАЙТЕ СИМПТОМЫ ТЕПЛОВОГО УДАРА ИЛИ ИСТОЩЕНИЯ

Звоните по телефону 911 или немедленно обращайтесь в отделение неотложной помощи, если у вас или у кого-то из ваших знакомых или близких появятся следующие симптомы серьезного теплового удара или истощения:

- Горячая сухая кожа ИЛИ холодная липкая кожа
- Спутанность сознания, галлюцинации, дезориентация
- Потеря сознания или отсутствие реакции
- Тошнота или рвота
- Затрудненное дыхание
- Учащенное, сильное сердцебиение
- Слабость
- Головокружение

Не оставляйте без внимания следующие признаки теплового удара или истощения: если у вас или кого-то из ваших родных или близких появятся признаки теплового удара или истощения, необходимо отправиться в прохладное место, снять лишнюю одежду и пить много воды.

- Сильная потливость
- Мышечные спазмы
- Головокружение, предобморочное состояние
- Головная боль
- Отсутствие энергии
- Потеря аппетита, тошнота

РЕСПИРАТОРНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Высокий уровень озона, который обычно сопровождается сильную жару, понижает качество воздуха. Это может привести к проблемам дыхания, особенно у людей с хроническими респираторными заболеваниями.

Профилактика

Людям, которые занимаются физическими упражнениями или работают на улице, страдают респираторными заболеваниями и относятся к группе риска, следует ограничить тяжелую физическую нагрузку, особенно днем и в ранние вечерние часы. Информацию о качестве воздуха можно получить на вебсайте www.dec.ny.gov или по телефону горячей линии по качеству воздуха в штате Нью-Йорк (1-800-535-1345).

Для получения дополнительной информации о заболеваниях, связанных с перегревом, посетите вебсайт Департамента здравоохранения и психической гигиены NYC.gov/health или вебсайт Департамента по делам пожилых NYC.gov/aging.



ЭКОНОМЬТЕ РЕСУРСЫ В СИЛЬНУЮ ЖАРУ

БЕРЕГИТЕ ВОДУ

В жаркую погоду потребление воды часто достигает максимального уровня, вызывая перебои в напоре воды и засуху в городе. Когда в городе наступает засуха, очень важно выполнять ограничения на потребление воды Управления охраны окружающей среды.

Советы по экономии воды

- Почините подтекающие краны; туго закрывайте краны.
- Принимайте короткий душ; принимая ванну, наполняйте ее только до половины.
- Включайте посудомоечную и стиральную машину только тогда, когда они полностью загружены.
- Не оставляйте кран открытым, когда моете посуду, бреетесь или чистите зубы.
- Соблюдайте ограничения на полив лужайки и растений.

РАСПЫЛИТЕЛЬНЫЕ НАСАДКИ И ПОЖАРНЫЕ КРАНЫ

Открывать пожарный кран без распылительной насадки опасно и расточительно. Напор воды может отбросить людей – особенно детей – на проезжую часть, под колеса автомобилей. Открытый пожарный кран может вызвать затопление улицы и понижает напор воды, лишая пожарных возможности быстро тушить пожары.

Сообщить о незаконно открытом пожарном кране и других проблемах водоснабжения и канализации можно по телефону 311 (или по телефону видеорелейной службы 212-639-9675 или текстовому телефону ТТУ: 212-504-4115). Чтобы получить распылительную насадку, обращайтесь в местную пожарную часть.

Дополнительную информацию об экономии воды можно найти на вебсайте NYC.gov/dep.



БЕРЕГИТЕ ЭЛЕКТРОЭНЕРГИЮ

В периоды сильной жары повышается потребление электроэнергии. Экономия электроэнергии помогает предотвратить перебои в электроснабжении.

Советы по экономии электроэнергии

- Ставьте термостат кондиционера воздуха не ниже чем на 78 градусов.
- Включайте кондиционер только когда вы дома и только в тех комнатах, которыми пользуетесь. Если вы хотите охладить ваш дом до того, как вы туда вернетесь, запрограммируйте таймер таким образом, чтобы кондиционер включился за 30 минут до вашего прибытия.
- Выключайте ненужные электроприборы.

ЭКОНОМЬТЕ РЕСУРСЫ В СИЛЬНУЮ ЖАРУ



ОТКЛЮЧЕНИЕ ЭЛЕКТРОСНАБЖЕНИЯ

Для подготовки к возможным отключениям и перебоям в электроснабжении храните в легкодоступном месте набор необходимых принадлежностей на случай ЧП, включающий фонарик, работающее от батареек радио AM/FM, аптечку, воду в бутылках и запасные батарейки. Если у вас возникнут проблемы с электроснабжением, держите окна открытыми, чтобы помещение хорошо проветривалось.

Если для поддержания жизненных функций вам необходимо оборудование, работающее от электросети, узнайте в вашей компании коммунальных услуг, дает ли вам ваше медицинское оборудование право на то, чтобы вас зарегистрировали как клиента с оборудованием для поддержания жизненных функций. Хотя такая регистрация является важным шагом, вы должны иметь запасной источник питания, такой как батарейки, или кислородный баллон, не требующий электроснабжения.



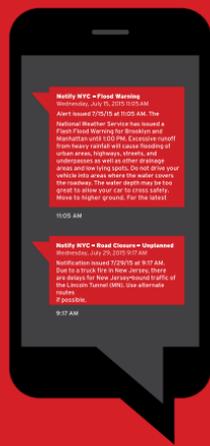
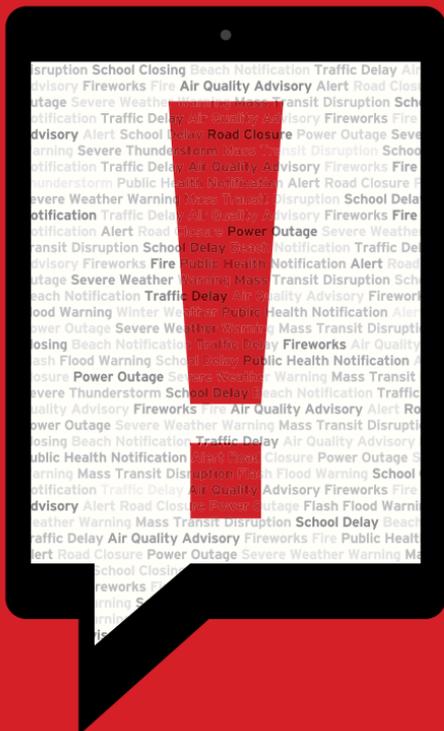
**В случае отключения электроэнергии
обращайтесь в свою компанию
коммунальных услуг:**

- Кон Эдисон (Con Edison) по телефону 1-800-75-CONED (1-800-752-6633), (текстовый телефон ТТУ: 1-800-642-2308), www.coned.com
- Пи-Эс-И-Джи Эл-Ай (PSEG LI) по телефону 1-800-490-0075, (текстовый телефон ТТУ: 631-755-6660), www.psegliny.com
- Нэшнл Грид (National Grid) по телефону 718-643-4050, (текстовый телефон ТТУ: 718-237-2857), www.nationalgridus.com



**СПАСИБО ЗА ТО,
ЧТО ВЫ ЯВЛЯЕТЕСЬ
ПОДГОТОВЛЕННЫМ
НЬЮЙОРКЦЕМ!**

ПОЛУЧАЙТЕ ИЗВЕЩЕНИЯ!



Подпишитесь на
БЕСПЛАТНУЮ рассылку
муниципальной системы
экстренного оповещения
на вебсайте **NYC.gov**, по
телефону **311** или по
адресу **@NotifyNYC**.

Notify **NYC**

ЭЛ. ПОЧТА ТЕЛЕФОН ТЕКСТ TWITTER
ФАКС BBM INSTANT MESSENGER

Это руководство также предлагается в аудио-формате и на следующих языках.

Arabic

رُز NYC.gov/readyny للحصول على نسخ باللغة العربية من هذا الدليل.

Bengali

এই নির্দেশিকাটির বাংলা কপির জন্য NYC.gov/readyny দেখুন

Chinese

請撥打311或訪問NYC.gov/readyny，獲得本指南的中文版本。

English

Call 311 or visit NYC.gov/readyny for copies of this guide in English.

French

Visitez NYC.gov/readyny pour obtenir des exemplaires de ce guide en français.

Haitian Creole

Ale nan sitwèb NYC.gov/readyny pou jwenn kopi gid sa a nan lang Kreyòl Ayisyen.

Italian

Visita il sito NYC.gov/readyny per ricevere una copia di questa guida in italiano.

Korean

한국어로 된 안내서 사본은 NYC.gov/readyny를 방문하십시오.

Polish

Kopia w języku polskim jest opublikowana pod adresem NYC.gov/readyny.

Russian

Позвоните по номеру 311 или посетите сайт NYC.gov/readyny, чтобы получить эту брошюру на русском языке.

Spanish

Llame al 311 o visite NYC.gov/readyny para obtener acceso a este folleto en español.

Urdu

اس رہنما پرچے کی کاپی اردو زبان میں حاصل کرنے کے لیے NYC.gov/readyny ملاحظہ کریں۔

Yiddish

באזוכ NYC.gov/readyny פאר קאפיס פון דעם פאפיר אין אידיש.