

READY NEW YORK

POU DEBAT AK CHALÈ A



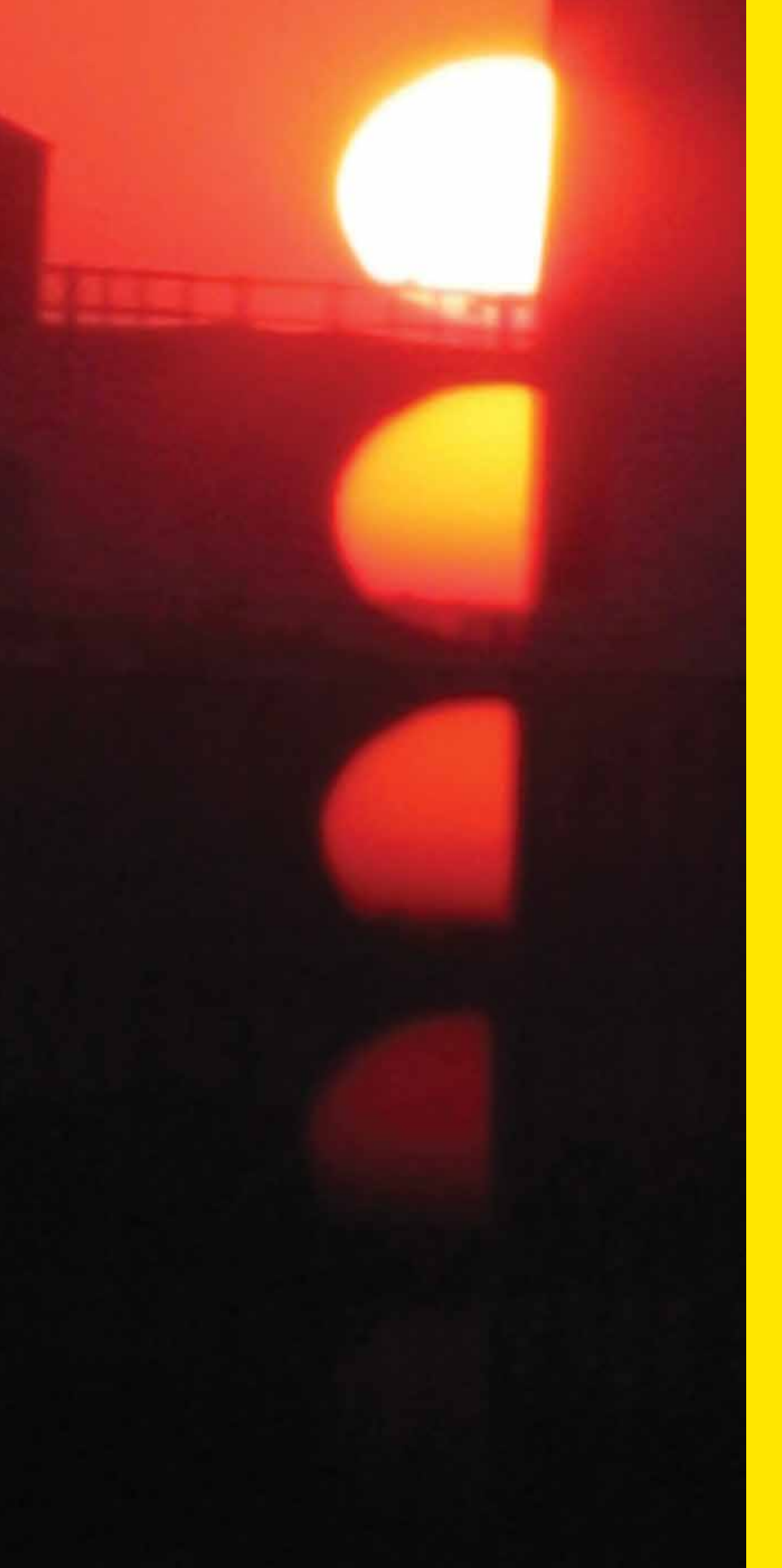
Bill de Blasio, Majistra

Biwo Jesyon Ijans
Komisyonè
Joseph J. Esposito

**Depatman Sante
ak Ijyèn Mantal**
Komisyonè
Mary T. Bassett, MD, MPH



Pandan sezon lete a,
Nouyòkè frajil espesyalman
akòz danje ki genyen lè
fè cho. Vil Nouyòk kapab
menm vin fè 10 degre pi cho
pase zòn ki ozalantou li yo
poutèt òganizasyon debaz
vil la –ki konstwi sitou avèk
asfalt, beton ak metal–ki
kenbe chalè. Chèche konnen
kijan pou w pare pou debat
ak chalè sezon lete a.



PLANIFYE ALAVANS

Konprann risk ki mete moun an danje:

Moun ki plis an danje pandan peryòd chalè ki depase limit yo se moun ki:

- gen 65 lane oswa plis
- moun ki gen pwoblèm medikal kwonik oswa k ap pran medikaman sikotwopik oubyen lòt medikaman
- moun ki gen pwoblèm nan bon sans yo akòz maladi demans oswa maladi mantal grav
- moun ki abize dwòg oubyen alkòl
- moun ki manke kontak ak lòt moun
- moun ki gen twòp pwa

Si w gen yon maladi, tcheke doktè w pou w konnen ki prekosyon ou ta dwe pran pandan sezon chalè a.

Si w gen vwazen, fanmi, oswa zanmi ki an danje anpil, sitou moun k ap viv poukont yo, asire yo kapab jwenn èkondisyone epitou, si sa nesèsè, ofri yo èd pou yo kapab ale nan yon kote ki fre.

Sizoka yo prevwa yon peryòd gwo chalè:

- Pou ede kenbe kay ou fre enstale rido oswa ti-tant nan fenèt yo pou bare solèy la.
- Si w gen èkondisyone, tcheke pou asire li mache byen.
- Si w pa gen èkondisyone, kite fenèt ou yo louvri dekwa pou lè fre kapab sikile anndan kay ou.
- Si w pa ka refwadi kay ou, anvizaje pou w ale nan yon mòl, bibliyotèk, kay yon zanmi oswa fanmi ki gen èkondisyone, oswa nan yon sant refwadisman Vil Nouyòk.

SANT REFWADISMAN

Lè yo prevwa nivo chalè a pral wo nan yon fason ki danjere, Vil Nouyòk ap louvri sant refwadisman nan etablisman ki gen èkondisyone, ankontan sant kominotè ak sant pou granmoun aje. Moun k ap chèche soulajman ak chalè a, dwe rele 311 (212-639-9675 pou Sèvis Relè nan Videyo, oswa TTY: 212-504-4115) oubyen ale nan NYC.gov/emergencymanagement lè gen ijans ki gen rapò ak chalè, konsa yo ka jwenn yon sant refwadisman ki toupre.

PRAN ENFÒMASYON

NYC Emergency Management sou Facebook ak Twitter

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

Notify NYC

Pou w enskri pou jwenn avètisman pou ijans, ale nan NYC.gov/notifynyc, kontakte 311, oswa swiv [@NotifyNYC](https://twitter.com/NotifyNYC) sou Twitter.



PANDAN YON VAG CHALÈ

KONSÈY POU DEBAT AK CHALÈ A

- Rete yon kote ki fè fre otank posib. Sèvi ak èkondisyone si w gen yonn, epi pa mete tèmostat la pi ba pase 78 degre.
- Si w pa gen èkondisyone, anvizaje al rafrechi w nan yon pisin, magazen, mòl, sal sinema ki gen èkondisyone oswa nan yon sant refwadisman. Rele 311 (212-639-9675 pou Sèvis Relè nan Videyo, oswa TTY: 212-504-4115) oubyen ale nan NYC.gov/emergencymanagement pou jwenn yon sant refwadisman ki toupre ou.
- Siveye vwazen, fanmi, ak zanmi w, sitou si yo frajil nan chalè.*
- Vantilatè travay pi byen lannuit, lè yo ka rale lè ki pi fre a antre nan kay la.
- Bwè likid—sitou dlo—menmsi w pa santi w swaf.** Evite bwason ki gen alkòl, kafeyin, oswa bwason ki gen gwo kantite sik nan yo.
- Mete rad ki lejè, ki gen koulè pal, ki pa sere epi ki kouvri po kò w otank posib.
- Pandan peryòd gwo chalè, pa janm kite timoun, bèt kay, oswa moun ki bezwen swen espesyal yo nan yon machin ki pake.

* Tcheke paj dèyè a pou jwenn plis enfòmasyon pou moun ki pi frajil lè gen danje poutèt chalè.

** Moun ki gen maladi nan kè, ren oswa fwa oubyen moun ki sou rejim ki gen limit sou likid dwe tcheke doktè yo anvan yo ogmante kantite likid y ap bwè.



- Douch oswa beny ak dlo fre kapab ede, men evite chanjman tanperati ki depase limit.
- Pa fè okenn aktivite ki mande gwo efò fizik, sitou nan peryòd ki pi cho nan jounen an.
- Lè w deyò, evite rete anba solèy la, mete krèm ki bloke solèy (omwen SPF 15), ak yon chapo pou pwoteje figi w ak tèt ou.
- Rete branche sou emisyon televizyon ak radyo, ale nan NYC.gov, oubyen rele 311 (212-639-9675 pou Sèvis Relè nan Videyo, oswa moun ki itilize sistèm TTY: 212-504-4115) pou siveye kondisyon lameteyo. Yon nivo chalè pi wo pase 95 degre reprezante yon danje sitou pou moun ki frajil yo.

MALADI CHALÈ LAKÒZ

Vin gen maladi anrapò ak chalè lè kò a pa ka refwadi. Fòm ki pi grav yo nan maladi anrapò ak chalè se kout-chalè senp ak kout chalè (ke yo rele pafwa ensolasyon). Granmoun aje, timoun ak moun ki deja gen pwoblèm medikal, tankou maladi nan kè ak nan poumou, yo se moun ki frajil espesyalman lè efè chalè a depase limit.

REKONÈT SIY MALADI KI GEN RAPÒ AK CHALÈ

Rele 911 oswa ale nan sal dijans touswit si oumenm oswa yon moun ou konnen gen sentòm maladi chalè grav ki annapre yo:

- Po cho, sèch OSWA po frèt, imid
- Konfizyon, wè ak tandè bagay ki pa egziste, dezoryante
- San konesans oswa pa reponn
- Kèplen oswa vomisman
- Pwoblèm pou respire
- Batman kè rapid, fò
- Feblès
- Vètij

Pa iyore siy avètisman yo nan maladi ki gen rapò ak chalè. Si oumenm oswa yon moun ou konnen gen siy avètisman maladi ki gen rapò ak chalè, ale nan yon kote ki fre, retire rad ou mete anplis yo, epi bwè anpil dlo.

- Swe anpil
- Kranp nan misk
- Tèt vire, santi w febli
- Maltèt
- Enèji diminye
- Pèdi apeti, kèplen

PWOBLÈM RESPIRASYON

Nivo ozòn elve ki kapab vini ansanm avèk peryòd gwo chalè yo, fè lè a gen move kalite. Ozòn lan kapab lakòz pwoblèm respirasyon, an patikilye pami moun ki souffri maladi respirasyon yo.

Ki prekosyon pou pran

Moun ki fè egzèsis anplennè oswa ki travay anplennè, ak moun ki gen maladi respirasyon e moun ki frajil yo dwe diminye aktivite yo fè anplennè ki mande gwo efò fizik, sitou nan apremidi ak bonè nan aswè. Pou jwenn dènye enfòmasyon sou kalite lè a, ale nan www.dec.ny.gov, oubyen rele Liy Dirèk Eta Nouyòk Pou Kalite Lè a (1-800-535-1345).

Pou jwenn plis enfòmasyon sou maladi ki gen rapò ak chalè yo, ale sou entènèt nan Depatman Sante ak Ijyèn Mantal nan NYC.gov/health, oswa sou entènèt nan Depatman pou Vyeyisman nan NYC.gov/aging.



FÈ EKONOMI RESOUS YO LÈ CHALÈ A DEPASE LIMIT

FÈ EKONOMI DLO

Nan peryòd tan cho, moun itilize anpil dlo, sa fè presyon dlo a monte-desann, epi sa lakòz sechrès nan vil la. Lè vil la gen yon ijans akòz sechrès, li enpòtan pou suiv limit Depatman Pwoteksyon Anviwònman an mete sou itilizasyon dlo.

Konsèy pou ekonomize dlo

- Repare wobinè ki koule; byen fèmen wobinèt yo.
- Pran douch ki kout; lè w ap pran beny, plen benywa a amwatye sèlman.
- Itilize machin lavaj vesèl ak machin-a-lave lè yo plen sèlman.
- Pa kite dlo wobinèt la ap koule pandan w ap lave asyèt, pandan w ap fè bab ou oswa pandan w ap bwose dan w.
- Respekte limit yo mete sou awozaj gazon ak plant.

BOUCHON VAPORIZATÈ AK BOUCH ENSANDI

Lè yo louvri bouch ensandi yo san yo pa gen bouchon vaporizatè, sa lakòz gaspiyaj epi li danjere. Presyon dlo a kapab pouse moun nan sikilasyon an-sitou timoun. Yon bouch ensandi ki louvri ap lakòz inondasyon nan lari epi sa ap diminye presyon dlo a, ki vin jennen kapasite pou konbat dife san danje.

Pou fè rapò sou bouch ensandi ki louvri nan fason ilegal oswa pou rapòte lòt pwoblèm dlo oswa pwoblèm egou, rele 311 (212-639-9675 pou Sèvis Relè nan Videyo, TTY: 212-504-4115). Pou jwenn yon bouchon vaporizatè, kontakte depatman ponpye ki nan zòn ou.

Ale nan [NYC.gov/dep](https://www.nyc.gov/dep) pou jwenn plis enfòmasyon sou fason pou fè ekonomi dlo.



FÈ EKONOMI KOURAN

Pandan peryòd chalè ki depase limit, moun itilize anpil kouran. Lè w fè ekonomi enèji, sa ede anpeche blakawout.

Konsèy pou ekonomize enèji

- Pa mete tèmostat èkondisyone ou pi ba pase 78 degre.
- Sèvi ak èkondisyone a lè w nan kay ou sèlman, nan chanm w ap itilize yo. Si w vle refwadi kay ou anvan w retounen, mete yon kwonomèt ki pou limen èkondisyone a, men se pa pi bonè pase 30 minit anvan w rive.
- Etenn aparèy ki pa bezwen rete limen yo.

FÈ EKONOMI RESOUS YO LÈ CHALÈ A DEPASE LIMIT



BLAKAWOUT

Pou prepare pou blakawout ak pàn ki kapab genyen, konsève yon twous atik pou ijans—ki gen ladann bagay tankou flach, radyo AM/FM ki mache ak batri, twous premye swen, boutèy dlo, ak batri siplemantè—epi mete li yon kote ou ka jwenn li fasilman. Si w gen pwoblèm kouran, kite fenèt yo louvri pou asire lè sikile byen nan kay la.

Si w depann de kouran pou ekipman ki kenbe moun vivan, mande konpayi sèvis piblik ou si ekipman medikal ou an fè w kalifye pou yo mete w sou lis kòm yon kliyan ki gen ekipman pou kenbe moun vivan. Menmsi enskripsyon an reprezante yon mezi enpòtan, ou dwe gen yon sous kouran derechanj, tankou yon batri oswa bonbòn oksijèn ki pa bezwen kouran.



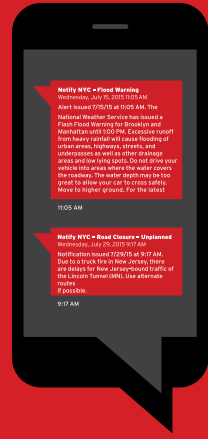
Si gen yon blakawout, rele konpayi ki ba ou kouran elektrik la:

- Con Edison nan 1-800-75-CONED (1-800-752-6633), (TTY: 1-800-642-2308), www.coned.com
- PSEG LI nan 1-800-490-0075, (TTY: 631-755-6660), www.psegliny.com
- National Grid nan 718-643-4050, (TTY: 718-237-2857), www.nationalgridus.com



MÈSI POUTÈT OU SE YON
NOUYÒKÈ KI TOU PARE!

RESEVWA AVÈTISMAN!



Pou w enskri GRATIS
kounye a menm nan
sistèm Vil la ki voye
avètisman ofisyèl lè
gen yon ijans, ale nan
NYC.gov, rele **311**,
osinon swiv **@NotifyNYC**.

Notify **NYC**

IMÈL TELEFÒN TÈKS TWITTER
FAKS BBM MESAJRI ENSTANTANE

Gid sa a disponib tou nan fòm a odyo ak nan lang yo ki anba a.

Arabic

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

Bengali

এই নির্দেশিকাটির বাংলা কপিৰ 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.