

NEW YORK È PREPARATA

SCONFIGGETE IL CALDO ESTIVO



NYC

Il sindaco Bill de Blasio

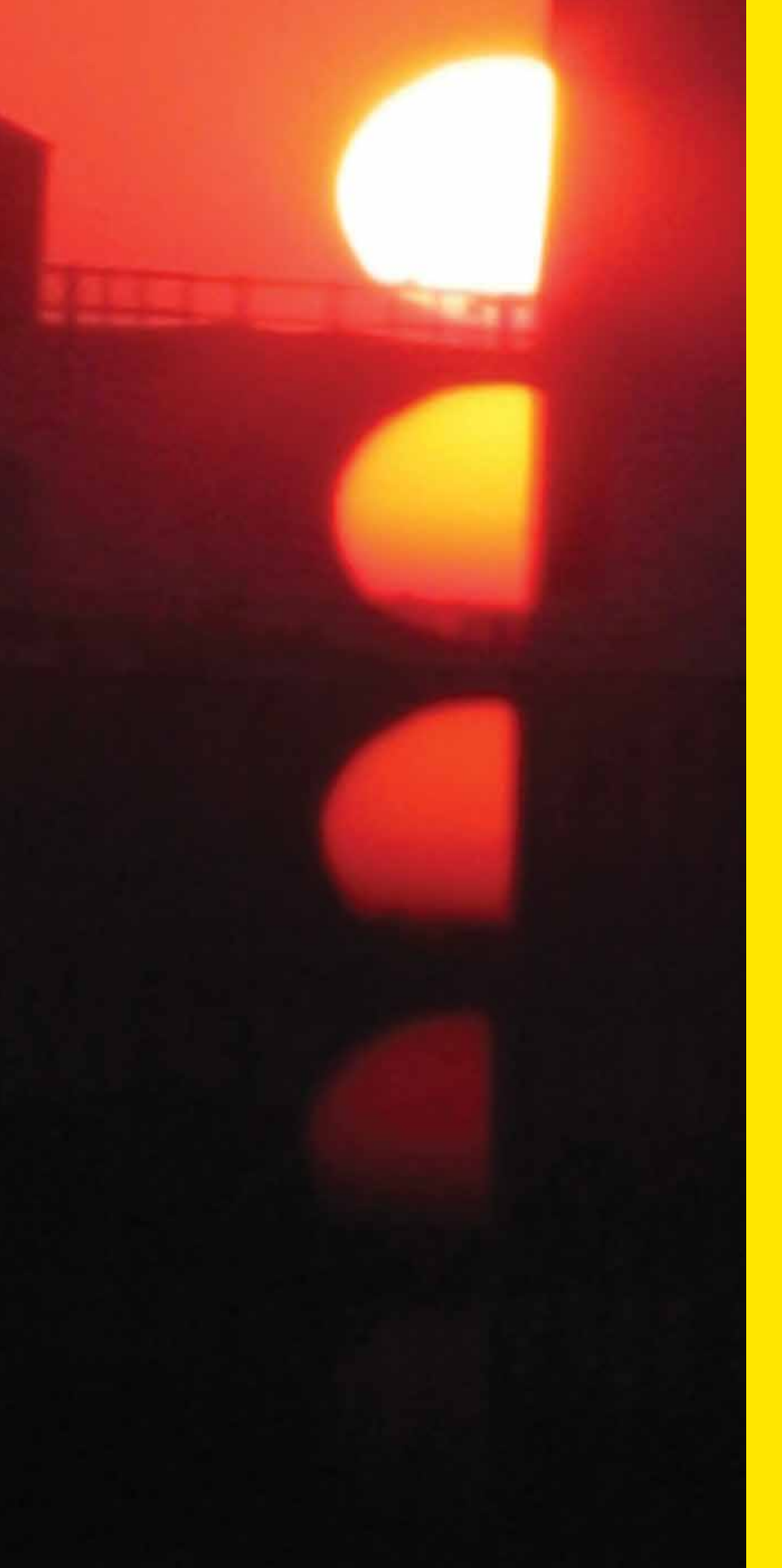
**Gestione
emergenze**
Commissario
Joseph J. Esposito

**Ministero della sanità
e igiene mentale**
Commissario

Dr. Mary T. Bassett, (MPH)
(Master Public Health: dottore
magistrale in salute pubblica)



In estate i newyorkesi sono particolarmente vulnerabili ai rischi del clima torrido. La città di New York può essere fino a 6 °C più calda delle aree circostanti, perché l'infrastruttura urbana - fatta in buona parte di asfalto, cemento e metallo - imprigiona il calore. Imparate ad essere pronti per sconfiggere il calore dell'estate.



PENSATECI PER TEMPO

Comprendete i fattori di rischio:

Le persone che sono più a rischio durante periodi di calore estremo sono coloro che:

- hanno almeno 65 anni
- hanno patologie croniche o assumono farmaci psicotropi o di altro genere
- hanno giudizio carente per demenza o grave malattia mentale
- abusano di farmaci o alcol
- sono socialmente isolati
- sono sovrappeso

Se soffrite di una patologia, chiedete al vostro medico quali precauzioni prendere nel periodo di grande caldo.

Se avete vicini, parenti, o amici che sono maggiormente esposti a rischio, specialmente quelli che vivono soli, accertatevi che possano fruire di aria condizionata e, se necessario, offritevi di aiutarli a raggiungere una località rinfrescata.

Nel caso si preveda un'ondata di calore:

- Mantenete la casa fresca installando persiane o tende esterne che blocchino il sole.
- Se avete un condizionatore, controllate che funzioni bene.
- Se non avete un condizionatore, tenete aperte le finestre, in modo da lasciar circolare l'aria fresca in casa.
- Se non potete mantenere fresca la casa in cui abitate, potete recarvi in un centro commerciale, in biblioteca o a casa di un parente o di amico dove ci sia l'aria condizionata o a un centro di assistenza di New York dove la temperatura viene mantenuta bassa.

CENTRI DI ASSISTENZA

Quando si prevede che l'indice di calore salga a livelli pericolosi, la città di New York apre centri di assistenza in edifici condizionati, come i centri comunitari e per la terza età. Chi cerca assistenza per fronteggiare il calore deve chiamare il 311 (212-639-9675 per il servizio Video Relay, o TTY (non udenti): 212-504-4115) o visitare NYC.gov/emergencymanagement in caso di emergenza calore per trovare il centro di assistenza più vicino.

INFORMATEVI

NYC Emergency Management su Facebook e Twitter

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

Avvisare

il registro di notifica d'emergenza di New York, visitando il sito NYC.gov/notifynyc, chiamando il 311, o seguendo [@NotifyNYC](https://twitter.com/NotifyNYC) on Twitter.



DURANTE UN'ONDATA DI CALORE

CONSIGLI PER SCONFIGGERE IL CALDO

- Rimanete quanto possibile in un luogo fresco. Accendete il condizionatore, se lo possedete e impostate il termostato su temperatura non inferiore a 25 °C.
- Se non disponete di un condizionatore, recatevi in piscina o in un negozio, in un centro commerciale, o al cinema con aria condizionata. Chiamate il 311 (212-639-9675 per il servizio Video Relay, o TTY (non udenti): 212-504-4115) o visitate NYC.gov/emergencymanagement per trovare un centro di assistenza vicino.
- Controllate anche i vicini, i parenti e amici, specialmente se vulnerabili al calore, per essere certi che stiano bene.*
- I ventilatori funzionano meglio di notte, quando possono portare all'interno l'aria più fresca dall'esterno.
- Bevete liquidi - acqua in particolare - anche se non avvertite sete.** Evitate bibite contenenti alcol, caffeina, o alte quantità di zucchero.
- Indossate degli abiti leggeri, di colore chiaro, larghi che coprano la pelle il più possibile.
- Non lasciate mai bambini, animali domestici, o persone bisognose di cure speciali in un'auto parcheggiata durante i periodi di calore intenso.

* Guardate a tergo di questo opuscolo per maggiori informazioni su chi è più vulnerabile ai rischi di un colpo di calore.

** Persone con patologie cardiache, renali o epatiche, o con diete che limitano i liquidi, devono chiedere al medico prima di aumentare l'assunzione di liquidi.



- Docce o bagni freddi possono aiutare, ma evitate i bruschi sbalzi di temperatura.
- Evitate le attività strenue, specialmente nella parte più calda della giornata.
- Quando vi trovate all'esterno, evitate la luce diretta del sole, applicatevi una crema solare (fattore di protezione almeno 15) e un cappello per proteggere il viso e la testa.
- Sintonizzatevi sui programmi TV e radio, visitate NYC.gov, o chiamate il 311 (212-639-9675 per il servizio Video Relay, o TTY (non udenti): 212-504-4115) per controllare le condizioni del tempo. Un indice di calore superiore ai 35 °C è pericoloso specialmente per persone vulnerabili.

MALORI IMPUTABILI AL CALORE

Il malore causato dal calore insorge quando l'organismo non riesce a raffreddarsi. Le forme più gravi di malore causato dal calore sono l'astenia da calore e il colpo di calore (noto anche come colpo di sole). Anziani, bambini e persone con patologie preesistenti, quali quelle cardiache e polmonari, sono particolarmente esposti agli effetti del calore estremo.

RICONOSCERE I SEGNI DEL MALORE DA CALORE

Chiamate subito il 911 o recatevi al pronto soccorso se voi o altri accusate i sintomi seguenti che sono indicativi del malore grave causato dal calore:

- Pelle che scotta, secca OPPURE fredda e sudata
- Confusione, allucinazioni, disorientamento
- Perdita di conoscenza o mancanza di reazioni
- Nausea o vomito
- Difficoltà a respirare
- Polso rapido e forte
- Debolezza
- Capogiri

Non ignorate i seguenti segni premonitori di malore da calore. Se avete o riconoscete in un altro i segni premonitori del malore da calore, raggiungete un luogo fresco, levate i vestiti non necessari e bevete acqua in abbondanza.

- Sudorazione abbondante
- Crampi muscolari
- Stordimento, astenia
- Mal di testa
- Calo di energie
- Disappetenza, nausea

PROBLEMI RESPIRATORI

I livelli elevati di ozono, che possono accompagnare le ondate di calore, impoveriscono la qualità dell'aria. L'ozono può provocare problemi respiratori, specialmente nelle persone affette da patologie respiratorie.

Prevenzione

Coloro che amano l'esercizio fisico o lavorano all'aria aperta, coloro che sono affetti da malattie delle vie respiratorie e le persone vulnerabili devono limitare l'attività energica all'aperto, in particolare nel pomeriggio e nelle prime ore della sera. Per le ultime notizie sulla qualità dell'aria visitate www.dec.ny.gov, o chiamate la linea diretta sulla qualità dell'aria nello stato di New York (1-800-535-1345).

Per maggiori informazioni sul malore causato da calore visitate il sito del ministero della sanità e igiene mentale su NYC.gov/health, o del dipartimento per la terza età su NYC.gov/aging.



RISPARMIATE LE RISORSE QUANDO SI VERIFICANO PERIODI DI CALORE ESTREMO

RISPARMIATE L'ACQUA

Il consumo dell'acqua spesso raggiunge livelli alti nei periodi di caldo, provocando fluttuazioni della pressione dell'acqua e siccità in città. Quando la città vive un'emergenza acqua, è importante osservare le restrizioni sul consumo dell'acqua imposte dal ministero per la protezione ambientale.

Suggerimenti per il risparmio dell'acqua

- Riparate i rubinetti che perdono; stringete i rubinetti.
- Fate docce brevi; riempite la vasca solo a metà per lavarvi.
- Avviate lavastoviglie e lavatrice solo se piene.
- Non lasciate scorrere l'acqua mentre lavate i piatti, mentre vi radete o mentre vi lavate i denti.
- Rispettate le restrizioni sull'irrigazione di prati o di piante.

DIFFUSORI DI ACQUA E IDRANTI ANTINCENDIO

Aprire gli idranti senza dei diffusori di acqua costituisce spreco e pericolo. La pressione dell'acqua può spingere le persone - bambini soprattutto - sulla sede stradale. Un idrante aperto provoca allagamenti di strade e abbassa la pressione di erogazione dell'acqua sottraendo risorse ai vigili del fuoco che combattono gli incendi.

Per denunciare idranti aperti illecitamente o altri problemi dell'acquedotto o delle fogne, chiamate il 311 (212-639-9675 per il servizio Video Relay, o TTY (non udenti): 212-504-4115). Per ottenere un diffusore di acqua, rivolgetevi alla stazione locale dei pompieri.

Visitate [NYC.gov/dep](https://www.nyc.gov/dep) per maggiori informazioni sul risparmio dell'acqua.



RISPARMIATE ENERGIA ELETTRICA

Nei periodi di estremo calore salgono i consumi dell'elettricità. Risparmiare l'energia aiuta a prevenire le interruzioni dell'erogazione.

Suggerimenti per il risparmio dell'energia

- Impostate il termostato del condizionatore su valori non inferiori a 25 °C.
- Usate l'aria condizionata solo se siete a casa e nelle stanze in cui soggiornate. Se volete rinfrescare la casa prima di rientrarvi, impostate un timer che accenda l'aria condizionata non più di 30 minuti prima del vostro rientro.
- Spegnete gli apparecchi non essenziali.

RISPARMIATE LE RISORSE DURANTE I PERIODI DI CALORE ESTREMO



CADUTE DI CORRENTE

Per prepararvi a possibili cadute e interruzioni di corrente, tenete una cassetta di scorte d'emergenza in un luogo facilmente accessibile. Tra le scort consigliamo una pila a batterie, una radio AM/FM a batteria, un corredo di pronto soccorso, delle bottiglie d'acqua e delle batterie di scorta. Se si verificano problemi di energia elettrica, aprite le finestre per garantire un'idonea aerazione.

Se dall'elettricità dipende il funzionamento di apparecchiature mediche vitali, chiedete al vostro fornitore d'energia se l'apparecchiatura medica vi conferisce diritto d'essere incluso nell'elenco clienti con apparecchiature mediche vitali. L'iscrizione è un passo importante, tuttavia dovete dotarvi di una sorgente ausiliaria di corrente, come una batteria o una bombola d'ossigeno che non richiede elettricità.



Se cade la corrente, rivolgetevi al vostro fornitore d'energia:

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



VI RINGRAZIAMO
DI AVERE SCELTO DI
ESSERE UN NEWYORKESE
PREPARATO!

Questa guida è anche disponibile in formato audio e in tutte le lingue sotto elencate.

Arabic

رُر 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 קאפּיס פון דעם פאפּיר אין אידיש.