

**NOWY JORK JEST  
PRZYGOTOWANY**

**WYGRAJ Z UPAŁEM**



**NYC**  
Burmistrz Bill de Blasio

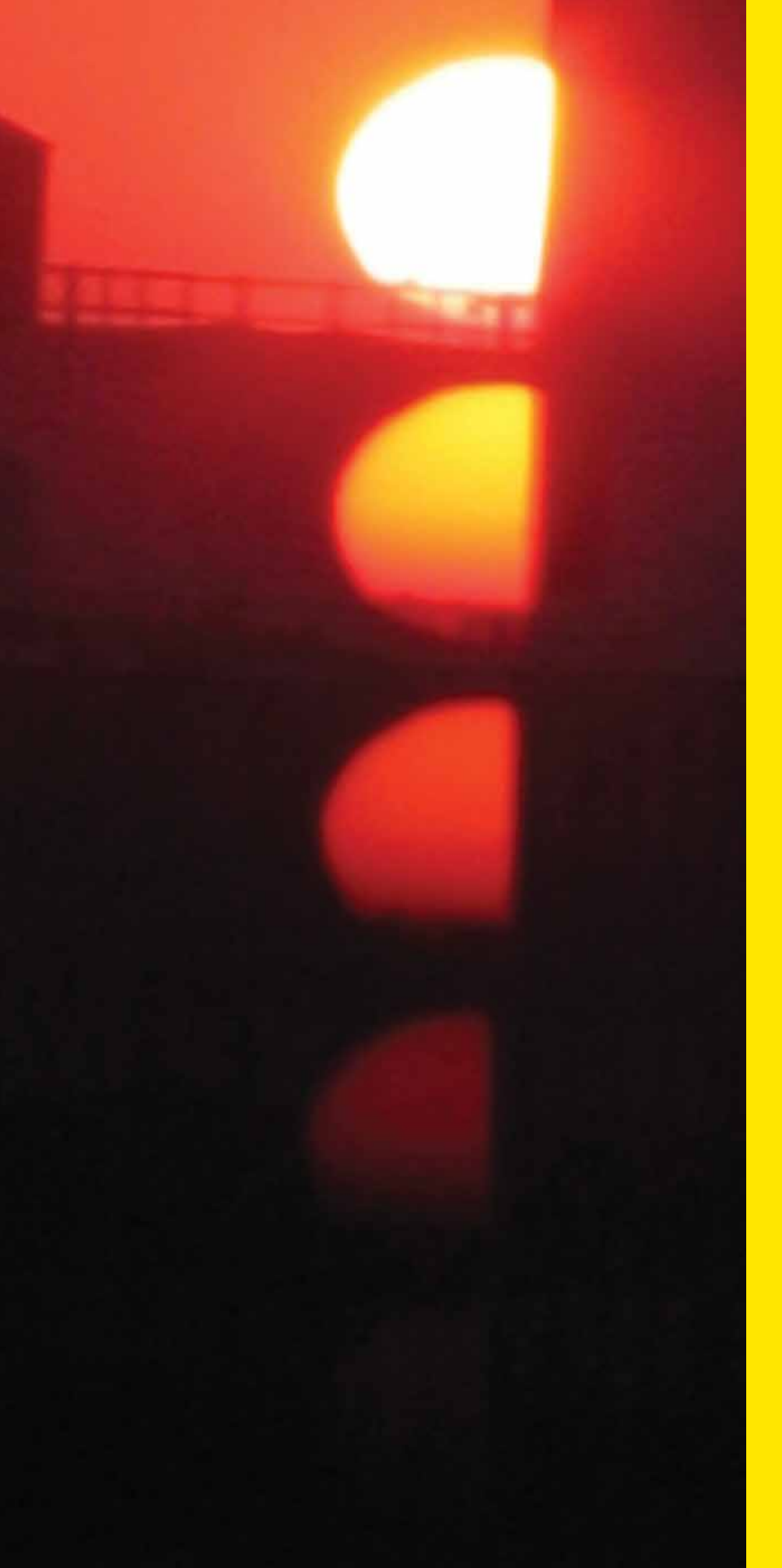
Biurow Zarządzania  
Kryzysowego  
Komisarz  
Joseph J. Esposito

Departament Zdrowia i  
Higieny Psychicznej  
Komisarz  
Mary T. Basset, MD, MPH (lekarz,  
magister zdrowia publicznego)



Podczas lata mieszkańcy Nowego Jorku są szczególnie narażeni na niebezpieczeństwa związane z upałami.

Temperatury w Nowym Jorku mogą być nawet o 10 stopni wyższe niż w jego okolicach, gdyż infrastruktura miasta, w większości zbudowana z asfaltu, betonu i metalu, zatrzymuje ciepło. Dowiedz się, jak można przygotować się na letnie upały.



# ZRÓB PLAN WCZEŚNIEJ

## **Poznaj czynniki zwiększające ryzyko:**

Do grupy osób, dla których zagrożenie w czasie ekstremalnych upałów jest największe należą:

- osoby, które ukończyły 65 lat lub więcej
- osoby cierpiące na choroby przewlekłe lub przyjmujące leki psychotropowe i inne
- osoby, których poczytalność jest ograniczona z powodu demencji lub poważnej choroby psychicznej
- osoby używające narkotyków lub nadużywające alkoholu
- osoby wyizolowane ze społeczeństwa
- osoby otyłe

Jeżeli masz problem zdrowotny, zapytaj lekarza, jakie środki ostrożności należy stosować w czasie upałów.

Jeżeli masz sąsiadów, członków rodziny lub przyjaciół, u których ryzyko jest zwiększone, a szczególnie takich, którzy mieszkają samotnie, upewnij się, że mają oni dostęp do klimatyzacji, a jeżeli powstanie taka potrzeba, zaproponuj im pomoc w znalezieniu chłodnego miejsca, w którym mogliby przebywać.

## **W przypadku prognozowanej fali upałów:**

- Utrzymuj chłód w domu przez zainstalowanie rolet lub markiz zasłaniających słońce.
- Jeżeli masz klimatyzację, upewnij się, że działa ona w sposób prawidłowy.
- Jeżeli nie masz klimatyzacji, otwieraj okna, żeby przez mieszkanie przepływało świeże powietrze.
- Jeżeli nie możesz ochłodzić swojego mieszkania, weź pod uwagę pójście do klimatyzowanego centrum handlowego, biblioteki, domu przyjaciół lub rodziny albo też centrum ochrony przed upałami w Nowym Jorku.

## **CENTRA OCHRONY PRZED UPAŁAMI**

Jeżeli przewiduje się niebezpiecznie wysoką temperaturę odczuwalną, Miasto Nowy Jork otwiera centra ochrony przed upałami w pomieszczeniach klimatyzowanych, także w świetlicach środowiskowych i ośrodkach dla osób starszych. Osoby szukające ulgi od upału powinny podczas zagrożenia spowodowanego upałem dzwonić pod numer 311 (212-639-9675, żeby uzyskać połączenie z Video Relay Service (serwis wideo dla osób niesłyszących) lub TTY (połączenie tekstowe): 212-504-4115), albo też odwiedzić stronę [NYC.gov/emergencymanagement](http://NYC.gov/emergencymanagement), żeby zlokalizować najbliższe centrum ochrony przed upałami.

## **POSZUKAJ INFORMACJI**

### **NYC Emergency Management na Facebooku i Twitterze**

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

### **Notify NYC**

Aby otrzymywać komunikaty w sytuacjach kryzysowych należy zarejestrować się przez stronę [NYC.gov/notifynyc](http://NYC.gov/notifynyc), dzwoniąc pod numer 311 albo śledzić [@NotifyNYC](https://twitter.com/NotifyNYC) na Twitterze.



# PODCZAS FALI UPAŁÓW

## JAK POKONAĆ UPAŁY

- Pozostawaj jak najdłużej w chłodnym miejscu. Włącz klimatyzację, jeżeli ją masz i ustaw termostat na nie mniej niż 78 stopni (25 st. C).
- Jeżeli nie masz klimatyzacji, spróbuj ochłodzić się w basenie, w klimatyzowanym sklepie, centrum handlowym, kinie lub centrum ochrony przed upałami..  
Zadzwoń pod numer 311 (212-639-9675, żeby połączyć się z Video Relay Service lub TTY: 212-504-4115) bądź też wejdź na stronę NYC.gov/emergencymanagement, żeby znaleźć najbliższe centrum ochrony przed upałami.
- Sprawdź, co się dzieje z sąsiadami, rodziną i przyjaciółmi, szczególnie, jeżeli są wrażliwi na upał.\*
- Wentylatory działają najlepiej w nocy, kiedy mogą wprowadzać do mieszkania chłodniejsze powietrze z zewnątrz.
- Pij dużo płynów – zwłaszcza wody- nawet jeżeli nie czujesz pragnienia.\*\* Unikaj napojów zawierających alkohol, kofeinę lub dużo cukru.
- Ubieraj się w rzeczy lekkie, jasne i luźne, które przykrywają jak największą powierzchnię ciała.
- Nigdy nie pozostawiaj dzieci, zwierząt lub osób, które wymagają szczególnej opieki, w zaparkowanym samochodzie podczas okresów intensywnych upałów.

\* Na odwrocie znajdziesz informacje o osobach najbardziej narażonych na niebezpieczeństwa związane z upałem.

\*\* Osoby z chorobami serca, nerek lub wątroby lub na dietach ograniczających płyny powinny przed zwiększeniem ilości pobieranych płynów skontaktować się z lekarzem.





- Chłodny prysznic lub kąpiel może być pomocna, ale unikaj ekstremalnych zmian temperatury.
- Unikaj czynności wymagających wysiłku, szczególnie w najgorętszych godzinach dnia.
- Będąc na powietrzu unikaj miejsc nasłonecznionych, posmaruj się kremem ochronnym (co najmniej SPF 15) i załóż kapelusz w celu ochrony twarzy i głowy.
- Oglądaj telewizję i słuchaj radia, wchodź na stronę NYC.gov lub dzwoń pod numer 311 (212-639-9675, żeby połączyć się z Video Relay Service lub TTY: 212-504-4115) w celu śledzenia sytuacji pogodowej. Temperatura odczuwalna powyżej 95 stopni (35 st. C) jest szczególnie niebezpieczna dla osób wrażliwych na gorąco.

# CHOROBY ZWIĄZANE Z PRZEGRZANIEM

Stan chorobowy spowodowany przegrzaniem powstaje wtedy, kiedy ciało nie jest w stanie się schłodzić. Najpoważniejsze stany chorobowe związane z przegrzaniem to wycieńczenie upałem i udar cieplny (zwany czasem udarem słonecznym). Ekstremalnie wysokie temperatury są szczególnie niebezpieczne dla osób starszych, dzieci oraz dla osób z istniejącymi problemami zdrowotnymi takimi jak choroby serca i płuc.

## **UMIEJ ROZPOZNAĆ OBJAWY STANÓW CHOROBOWYCH SPOWODOWANYCH PRZEGRZANIEM**

Zadzwoń pod numer 911 albo natychmiast udaj się do szpitalnego oddziału ratunkowego, jeżeli ty lub ktoś znajomy ma następujące objawy poważnego stanu chorobowego, spowodowanego przegrzaniem:

- Gorąca, sucha skóra LUB zimna, lepka skóra
- Dezorientacja, halucynacje, zagubienie
- Utrata przytomności lub brak reakcji
- Mdłości, wymioty
- Problemy z oddychaniem
- Gwałtowny, silny puls
- Osłabienie
- Zawroty głowy

Nie ignoruj następujących objawów ostrzegawczych stanu związanego z przegrzaniem. Jeżeli ty lub ktoś znajomy ma objawy przegrzania, udaj się w miejsce chłodne, zdejmij część ubrania i pij dużo wody.

- Silne pocenie się
- Skurcze mięśni
- Zawroty głowy, osłabienie
- Ból głowy
- Utrata sił
- Brak apetytu, mdłości



## **PROBLEMY Z ODDYCHANIEM**

Wysoki poziom ozonu, który może występować przy fali upałów, powoduje złą jakość powietrza. Ozon może spowodować problemy z oddychaniem, szczególnie u osób z chorobami układu oddechowego.

### **Zaobieganie**

Osoby, które ćwiczą lub pracują na powietrzu, osoby z chorobami układu oddechowego oraz osoby szczególnie podatne powinny ograniczyć czynności związane z wysiłkiem na zewnątrz, zwłaszcza po południu i we wczesnych godzinach wieczornych. Aktualne informacje o jakości powietrza można uzyskać na stronie [www.dec.ny.gov](http://www.dec.ny.gov) lub dzwoniąc na gorącą linię informującą o stanie powietrza w stanie Nowy Jork (1-800-535-1345).

Więcej informacji na temat chorób spowodowanych przegrzaniem można uzyskać na stronie Departamentu Zdrowia i Higieny Psychiczej [NYC.gov/health](http://NYC.gov/health) oraz na stronie Departamentu ds. Osób Starszych [NYC.gov/aging](http://NYC.gov/aging).



# OSZCZĘDZAJ ZASOBY W CZASIE UPAŁÓW

## OSZCZĘDZAJ WODĘ

W czasie upałów zużycie wody jest zwykle wysokie, co powoduje wahania ciśnienia wody i susze w mieście. Kiedy miasto znajduje się w sytuacji kryzysowej z powodu suszy, jest bardzo ważne, żeby stosować się do ograniczeń w używaniu wody, wprowadzonych przez Departament Ochrony Środowiska.

### Sposoby konserwowania wody

- Napraw ciekące krany i mocno je zakręć.
- Bierz krótkie prysznice, w czasie kąpieli napełniaj wannę tylko do połowy.
- Włączaj maszynę do mycia naczyń i i pralkę tylko wtedy, gdy są pełne.
- Zakręcaj wodę w czasie mycia naczyń, golenia się lub mycia zębów.
- Przestrzegaj ograniczeń w podlewaniu trawnika i roślin.

## DYSZA ROZPRYSKUJĄCA I HYDRANTY PRZECIWOŻAROWE

Odkręcanie hydrantów przeciwpożarowych niewyposażonych w specjalne nasadki jest niebezpiecznym marnotrawstwem. Ciśnienie wody może zepchnąć ludzi, a szczególnie dzieci, na jezdnię. Otwarty hydrant powoduje zalanie ulic i spadek ciśnienia wody, utrudniając jednocześnie strażakom bezpieczną walkę z pożarami.

Nielegalnie otwarte hydranty lub inne problemy z wodą i kanalizacją należy zgłaszać pod numery 311 (212-639-9675, żeby połączyć się z Video Relay Service, lub TTY: 212-504-4115). Żeby otrzymać dyszę rozpryskującą (spray cap), skontaktuj się z lokalnym oddziałem straży pożarnej.

Dodatkowe informacji o oszczędzaniu wody zamieszczono na stronie NYC.gov/dep.



## **OSZCZĘDZAJ ENERGIĘ**

Podczas upałów wzrasta zużycie energii elektrycznej. Oszczędzanie elektryczności pomaga w zapobieganiu przerwom w dostawie prądu.

### **Oszczędzanie energii**

- Ustaw termostat klimatyzacji na nie mniej niż 78 stopni (25 st. C).
- Używaj klimatyzacji tylko wtedy, kiedy jesteś w domu, w pomieszczeniach, których używasz. Jeżeli chcesz ochłodzić swoje mieszkanie przed powrotem do domu, ustaw programator czasu tak, aby chłodzenie włączyło się nie wcześniej niż 30 min. przed twoim powrotem
- Wyłącz urządzenia, które nie są niezbędne.

# OSZCZĘDZAJ ZASOBY W CZASIE EKSTREMALNYCH UPAŁÓW



## **PRZERWY W DOSTAWIE PRĄDU**

W przewidywaniu możliwych przerw i zakłóceń w dostawie prądu elektrycznego zaopatrzyć się w zestaw kryzysowy, który powinien zawierać latarkę, radio AM/FM na baterię, zestaw pierwszej pomocy, wodę w butelkach i dodatkowe baterie. Zestaw ten należy przechowywać w miejscu łatwo dostępnym. Jeżeli wystąpią problemy z dostawą prądu, otwórz okna, żeby zapewnić odpowiednią wentylację.

Jeżeli musisz używać urządzenia podtrzymującego życie, zwróć się do swojego dostawcy energii, żeby zarejestrował cię jako klienta używającego urządzenia niezbędnego do podtrzymania życia. Taka rejestracja jest bardzo ważna, należy mieć także dodatkowe źródło energii, jak np. baterię albo butlę z tlenem, która nie wymaga elektryczności.



**Jeżeli wystąpi przerwa w dostawie prądu,  
skontaktuj się ze swoim dostawcą:**

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

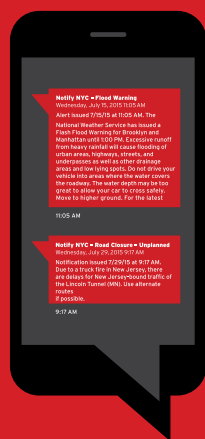




**DZIĘKUJEMY, ŻE JESTEŚ  
PRZYGOTOWANYM  
NOWOJORCZYKIEM!**



# OTRZYMUJ POWIADOMIENIA!



Zarejestruj się teraz w  
bezpłatnym, oficjalnym,  
miejskim systemie  
powiadamy  
dzwoniąc pod nr **311**  
lub wchodząc na  
**@NotifyNYC**.

# Notify **NYC**

**Przewodnik ten jest także dostępny w formie „audio”  
i w językach wymienionych poniżej.**

### **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.