

זייט גרייט ניו יארק

קום איבער די היץ



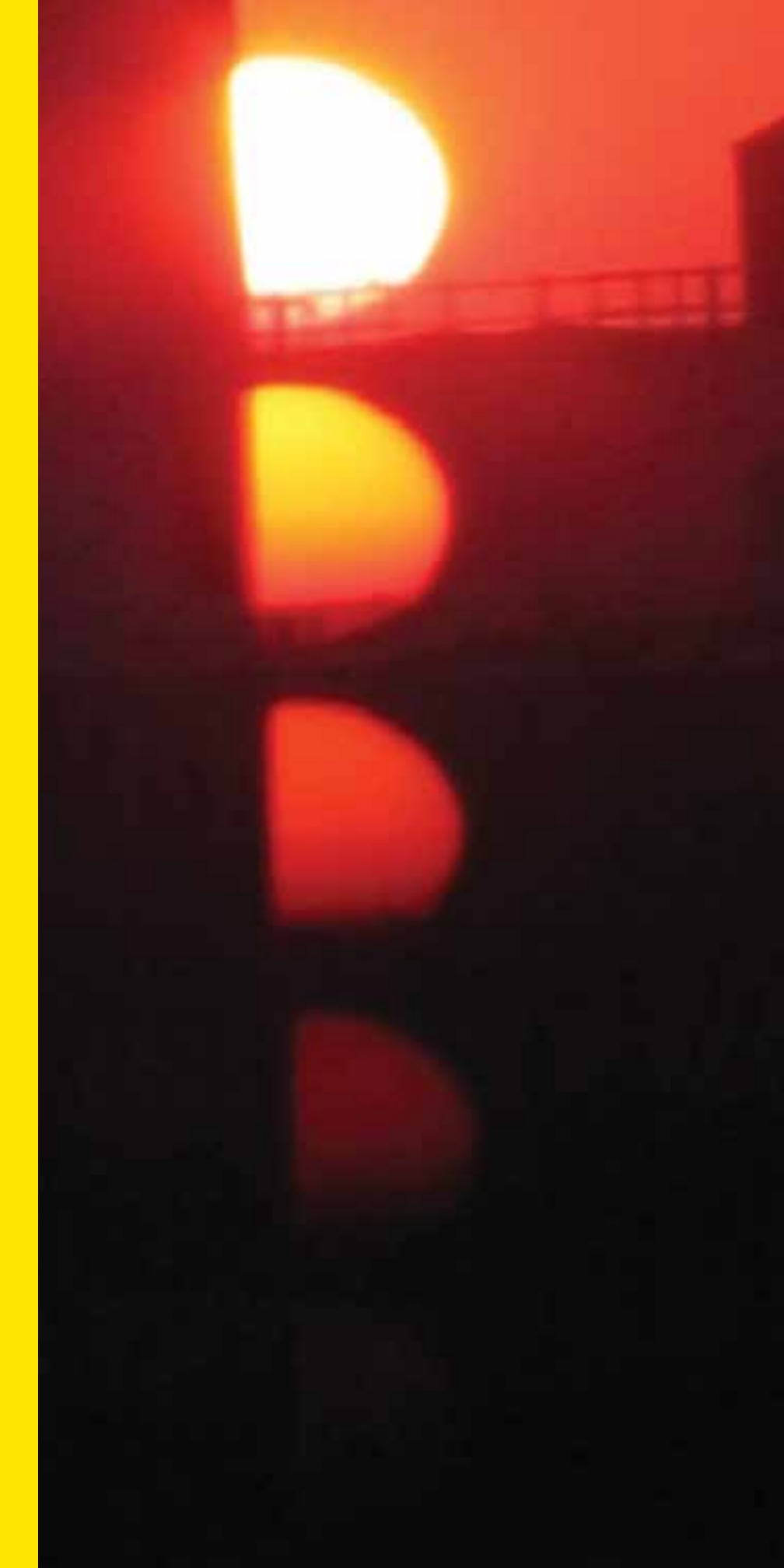
אפטיילונג פון געזונד
און פסיכישע היגיענע
מערי ט. באסעט, קאמיסיאנערין

עמערגענץ
פארוואלטונג
קאמיסיאנער
דזשאסעף דזש.
ספאזיטא

NYC

בירגערמייסטער ביל די בלאזיא

זומערצייט זיינען ניו-יארקער
איינוווינער באזונדערס אין סכנה
פון היציקן וועטער. די שטאט
ניו-יארק קען זיין ביז 10 גראד
מער ווארעם ווי דער אומגעגענד
צוליב דעם שטאטישן אויפבוי—
וואס באנוצט סמאליע, בעטאן,
און אייזן – וואס פאנגט היץ.
לערנט זיך וויאזוי זיך צו צוגרייטן
צו איבערקומען די זומערדיקע היץ.



אנערקענט די זאכן וואס זיינען ריזיקאליש

מענשן מיט דעם גרעסטן געפאָר ווען עס ווערט זייער הייס זיינען די פאלגענדע:

- די וואס זיינען עלטער פון 65 יאָר
 - די וואס האבן כראנישע קראַנקייטן, אדער נעמען פסיכישע אדער אנדערע מעדיצינען
 - זיינען ניט מיט אלעמען, ווייל זיי זיינען אנגערייט אין שכל
 - קרום באנוצן סמים אדער שכורן
 - זיינען באזונדער און עלענד
 - זיינען צו גראב
- אויב איר האט א פראגע מיט געזונט, בעטס אן עצה פון אייער דאקטער בנוגע וואָסער סארט מיטלען איר זאלט באנוצן ווען דאס וועטער ווערט הייס.
- אויב איר האט שכנים, משפחה, אדער פריינט וואס האבן א העכערע ריזיקע, באזונדערס די וואס לעבן אליין, מאכט זיכער אז זיי קענען באקומען קילע לופט, און אויב מען מוז, צו איבערפירן זיי צו א קילן ארט.
- אויב מיזאגט אן אז א גרויסע היץ קומט צו גיין:**
- קילט אפ אייער שטוב מיט שאטירונג אויף די פענסטער און איבערדעקונגען צו פארשטעלן די זון.
 - מאכט זיכער אז אייערע קילונגס-אפאראט ארבעט אין ארדערנונג.
 - אויב איר האט ניט קיין קילונגס-אפאראט, האלטס אפן אייערע פענסטער צו לאזן פרישע לופט אריין אין אייער שטוב.
 - אויב איר קענט ניט אפקילן אייער שטוב, באראט זיך אפשר צו גיין צו אן אפגעקילטן מארק, א ביבליאטעק, א פריינט, אדער צו אן אייגענעם אין דער היים, אדער א ניו יארק שטאטישער אפגעקילונג-צענטער.

אפקילונג-צענטערס

ווען מען דערווארט אז דער היצן-מאס וועט ווערן געפערליך הויך, וועט די שטאט ניו יארק עפענען אפקילונג-צענטערס, וואו עס געפינט זיך קילונגס-אפאראטן, דאס נעמט אריין געזעלשאפטליכע ערטער און מושב זקנים צענטערס. די וואס זוכן אן אָפּרו פון דער היץ זאלן קלינגען צו 311 (for Video 212-639-9675) אדער (Relay Service, or TTY: 212-504-4115) באזוכן NYC.gov/emergencymanagement בשעת א היצן-נויטפאל, צו געפינען אוואו איז דער נאענטער אפקילונג-צענטער.

זייט אינפארמירט

OEM אויף פעיסבוק און טוויטער
[@nycoem](http://www.facebook.com/NYCemergencymanagement)

מעלדעט NYC

רעגיסטרירט אייך פאר עמערדזשענסי מעלדונגען דורך גיין צו NYC.gov/notifynyc, רופן 311, אדער נאכפאלגן [@NotifyNYC](https://twitter.com/NotifyNYC) אויף טוויטער



עצות ווי אויסצומיידן די היץ

- בלייבט אין א קילן ארט ווי ווייט עס איז מעגלעך. באנוצט א קילונגס-אפאראט אויב איר האט איינעם, אבער האלט די טעמפעראטור ניט ווייניקער ווי 78 גראד.
- אויב איר האט ניט א קילונגס-אפאראט, באראט זיך אפשר זיך אפצוקילן אין א באד, אדער אן אפגעקילטן קראם, א מארק, א קינא, אדער אן אפקילונג-צענטער. רופט 311 (for Video Relay 212-639-9675) אדער באזוכט NYC.gov/emergencymanagement צו געפינען אן אפקילונג-צענטער וואס איז נאענט צו אייך.
- קוקט אריין אויף אייערע שכנים, משפחה, און פריינט, באזונדערס אויב די היץ שאט זיי.*
- א פאכער ארבעט אמבעסטנט באנאכט ווען עס קען אריינברענגען קילערע לופט פון דרויסן.
- טרינקט – באזונדערס וואסער – אפילו איר זיינט ניט דארשטיג.** פארמיידט געטראַנקען וואס האבן אלקאהאל, קאפעין, אדער א סאך צוקער.
- טראגט לייכטע, העלע, גראמע קליידער וואס דעקן צו אממערסטן דאָס לייב.
- לאזט קיין מאָל ניט איבער קינדער, שטוב-חיות, אדער די וואס דארפן באזונדערע אכטונג אין אן אפגעשטעלטן אויטא, אין א צייט פון געפערליכער היץ.

* באקוק דעם איבערזייט פאר מערערע פרטים בנוגע די סארטן מענשן וואס קענען זיין מערער באשעדיקט פון היץ-געפאַר.

** לייט וואס זיינען אנגעריט אין די נירן, האבן לעבער-קראנקייט, אדער טארן ניט אייננעמען צו פיל פליסיקייטן, דארפן זיך באראטן מיט זייער דאקטער איידער זיי הייבן אן צו טרינקען מער.



- קילע שפריצן אדער וואנעס קענען אפשר העלפן, אבער זייט פארזיכטיג אויסצומיידן גרויסע ענדערונגען פון טעמפעראטור.
- שטרענגט זיך ניט אן, באזונדערס ווען די היץ איז אם העכסטן.
- אין דרויסן, שטייט ניט אויף דער זון, שמירט זיך מיט א זון-מאשטש (לכל הפחות אין מאס 15), און טוט אן א הוט צו באַשיצן דאס פנים און קאפ.
- הערט זיך צו צו דער ראדיו און טעלעוויזיע, באזוכט NYC.gov אדער קלינגט 311 (212-639-9675) for Video Relay Service, or TTY: 212-504-4115 כדי צו זיין באווסטזיניג וועגן דעם וועטער. א היץ-מאס פון איבער 95 גראד איז געפערליך פאר אנגערירטע לייט.

היץ-פארבונדענע קראנקייטן

מ'ווערט קראנק פון היץ ווען דער קערפער קען זיך ניט אפקילן. די ערנסטסטע היץ קראנקייטן זיינען היץ חלשות און א היצשלאַק (מ'רופט דאס אויכעט זונשלאַק). זקנים, קינדער, און לייט וואס ליידן שוין פון אזעלכע לאגעס ווי הארץ אדער לונג קראנקייט, זיינען באזונדערס באשעדיקט פון זייער שטרענגע היץ.

ווייס ווי צו דערקענען די סמנים פון היץ קראנקייט

קלינגט 911 אדער גייט תיכף צו דעם עמערגענץ צימער אויב איר אדער א באקאנטער ווייזט ארויס די פאלגענדע יגע סמנים פון ערנסטע היץ קראנקייט:

- הייסע, טרוקענע הויט אדער קאלטע פייכטע הויט
 - צעמישטקייט, זעענישן, אומאריענטירט
 - אומבאוואוסטזיניק אדער ענטפערט נישט
 - אוממוטיג אדער ברעכט
 - קען ניט אטעמען באקוועמליך
 - א שטארק פלייסיג פולס
 - שוואכקייט
 - שווינדליקייט
- איגנארירט ניט די פאלגענדיגע סמנים פון היץ קראנקייט. אויב איר אדער א באקאנטע ווייזט ארויס סימנים פון היץ קראנקייט, טראגט זיך איבער צו א קילן פלאץ, נעמט אראפ איבעריקע קליידער, און טרינקט א סאך וואסער.
- שווערע שווייס
 - קרעמפן אין די מוסקולן
 - לייכט אין קאפ, מ'פילט צום חלשן
 - קאפ ווייטיג
 - אפגעגאנגענע ענערגיע
 - פארלארענע אפעטיט, אוממוטיג

פראבלעמען מיט אטעמען

דערהעכערטער ניווא פון "אזאן", וואס קען קומען צוזאמען מיט די היצן, קען קאליע מאכן די לופט. "אזאן" קען אנברענגען שוועריקייטן מיט אטעמען, באזונדערס ביי לייט וואס ליידן שוין פון אן אנרירונג מיט אטעמען.

פארטיידיקונג

לייט וואס מאכן געניטונג אדער ארבעטן אין דרויסן, די וואס האבן אָטעם קראנקייטן, לייט וואס האבן ריזיקע, זאלן באגרעניצן שטרענגע טעטיקייטן אין דרויסן, באזונדערס נאך מיטאג און אנהייב אוונט. צו באקומען נייעס וועגן די קוואליטעט פון דער לופט, באזוכט www.dec.ny.gov, אדער קלינגט New York State Air Quality Hotline (1-800-535-1345).

פאר מערער פרטים בנוגע צו היץ קראנקייטן, באזוכט דעם אפטיילונג פון געזונט און פסיכישע היגיענע "אן-ליין" NYC.gov/health, אדער דעם אפטיילונג פאר די עלטערע לייט, NYC.gov/aging.



שפארט איין רעסורסן בשעת גרויסע היץ

שפארט איין וואסער

וואסער-באנוץ דערגרייכט אפטמאל א הויכן ניווא בשעת הייס וועטער, און וואלקעט דעם וואסערדרוק, און קען ברענגען צו א וואסער מאנגל אין שטאָט. טאמער טרעפט זיך א דוחק פון וואסער אין שטאָט איז וויכטיג אויסצופאלגן די פאדערונגען פון דער אפטיילונג פון סביבה-באַשוצונג בנוגע צו באגרעניצן דעם באנוץ פון וואסער.

עצות ווי איינצושפארן וואסער

- פארריכט קראנען וואס לאזן וואסער לויפן, פארמאכט קראנען אם שטייפסטן.
- שפריצט זיך אפ אם קורצסטן, פילט אפ די וואנע נאָר האלבוועג.
- באנוצט א כלים-וואסער אדער א וואשמאשין נאר ווען די מאשין איז פול.
- לאזט ניט דאס וואסער לויפן פריי ווען איר וואשט כלים, ראזירט זיך, אדער פוצט זיך די ציין.
- גיט אכטונג אויף די באגרעניצונג בנוגע צו באוואסערן גראז צי געוויקסן.

שפריץ דעקונגען און פייער לעשפּלומפען

עפענען פייערלעש פלומפען אהן א שפריץ דעקונג איז א שאד און געפערליך. דער וואסערדרוק קען חלילה א שטויס טאן אַ מענטש – באזונדערס א קינד – אריין אין א געפאר. אן אפענעם לעשפּלומפ קען פארפלייצן די גאסן, אפשוואכן דעם וואסערדרוק, און מאכן שווער די ארבעט פון די פייערלעשער צו באקעמפן א שריפה.

צו איבערגעבן פרטים וועגן אומלעגאל געעפנטע לעשפּלומפען, אדער אנדערע וואסער אדער רינשטאק לאגעס, קלינגט 311 (212-639-9675 for Video Relay Service, or TTY: 212-504-4115). צו קריגן א שפריץ דעקונג שטעלט זיך אין קאנטאקט מיט אייערע היגע פייערלעשער.

באזוכט NYC.gov/dep פאר מערער פרטים בנוגע איינשפארן וואסער.



שפארט איין ענערגיע

ווען עס ווערט זייער הייס, באנוצט מען מערער עלערטריק. אז מ'שפארט איין עלערטריק, העלפט דאס אויסמיידן א פארשטערונג פון עלעקטרישער קראפט.

עצות ווי איינצושפארן ענערגיע

■ שטעלט אָן אייער קיל-מאשין ניט ווייניקער ווי 78 גראד.

■ באנוצט אייער קיל-מאשין נאר ווען איר זייט אין דער היים, און נאר אין די צימערן ווו איר געפינט זיך. אויב איר ווילט אפקילן אייער שטוב איידער איר קומט צוריק אהיים, שטעלט א צייט-זייגער וואס וועט אנצינדן די קיל-מאשין ניט מערער ווי 30 מינוט איידער איר קומט צוריק.

■ פארמאכט אלע מכשירים וואס זיינען ניט נייטיק.


שפארט איין רעסורסן ווען עס ווערט זייער הייס



קראפט פארשטערונגען

זיך אנצוגרייטן טאמער טרעפט זיך קורצשלוסן אדער אנדערער סארטן פארשטערונגען, האט צו דער האנט א נויטפאל-פאק – אין אים זאל זיך געפינען א בליץ-לאמפ, ערשטע-שטיצע מעדיקאמענטן, פלעשל-וואסער און איבעריקער באטעריעס – אין א פלאץ וואו ס'איז גרינג צוצוקומען אהין אויב עס טרעפט אַ קורצשלוס, האלט די פענסטער אפן אריינצולאזן פרישע לופט.

אויב איר באנוצט אן אפאראט וואס איר דארפט אלס לעבענס-מיטל, פרעגט ביי אייער קראפטס-געשעפט צי מ'זאל פארשרייבן די דאזיקע מעדיצין-אפאראט און אייך אלס קליענט מיט אן אפאראט פאר שוצן קעגן לעבנס-געפאר. עס איז טאקע וויכטיג זיך צו פארשרייבן, אבער איר זאלט אויך האבן צו דער האנט אן אנדער וועג צו באקומען קראפט, למשל א באטעריע, אדער א זויערשטאף-טאנק וואס פאדערט ניט קיין עלערטריק.




**אויב עס טרעפט זיך א קורצשלוס שטעלט זיך אין
קאנטאקט מיט אייער קראפטס-געשעפט.**

■ קאן עדיסאן at 1-800-75-CONED
,(1-800-752-6633), (TTY: 1-800-642-2308),
www.coned.com

■ לאנג-איילאנד געז at 1-800-490-0075, LI
www.psegliny.com, (TTY: 631-755-6660)

■ נאשינאל גריד at 718-643-4050,
www.nationalgridus.com, (TTY: 718-237-2857)

A vibrant, golden fountain at night, with water spraying upwards and outwards in a fan shape. The scene is illuminated with a warm, golden light, creating a shimmering effect on the water droplets. In the background, several people are visible, some standing and some playing in the water, their silhouettes softened by the light. The overall atmosphere is festive and celebratory.

מיר דאנקען אייך פאר
דעם וואס איר זיינט
א צוגעגרייטער ניו יארקער!

די אנווייזונג בלעטל איז אויך גרייט אין אודיא פארמאט
אין די שפראכן אונטן.

Arabic

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

Bengali

এই নরিদশেকিটিরি বাংলা কপরি 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

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