



TAN FRÈT GID POU JWENN REPOUS



Pandan tanpèt livè yo, ka gen anpil tanperati ki danjerezman ba, gwo nèj k ap tonbe, gwo van, glas, nèj ki fonn, ak lapli glas. Tanperati ba yo kapab lakòz pwoblèm sante tankou jeli ak ipotèmi. Ipotèmi se yon maladi ki menase lavi moun kote tanperati kò moun nan vin ba yon fason danjere. Kèk nan siy ipotèmi se latranblad, pawòl ki pwononse mal, parès, anvi dòmi, konpòtman dwòl, konfizyon, vètij ak respirasyon kout. Jeli se yon chòk grav nan yon pati kò a akòz tanperati glasyal la. Anjeneral, jeli afekte dwèt yo ak zòtèy yo oswa kote ki ekspozè yo tankou zòrèy yo oswa kèk kote nan figi a. Kèk nan sentòm yo se po kò ki wouj; doulè; pèt sansasyon; oswa po ki pal, fèm oswa sire.



Konnen ki moun ki arisk.

Kèk moun pi arisk pou gen pwoblèm sante nan tan frèt la. Men kèk nan moun ki ka pi afekte nan tan frèt la:

- Moun ki sanzabri yo epi ki pa nan abri
- Moun ki bwè anpil oswa k ap pran dwòg
- Moun k ap viv nan kay ki pa gen chofaj EPI:
 - Ki gen laj 65 ane oswa plis
 - Ki gen pwoblèm medikal kwonik tankou maladi kè, pwoblèm respirasyon, oswa dyabèt
 - Ki gen maladi mantal grav oswa andikap devlopmanal
 - Ki izole sou plan sosyal, ki gen mobilite limite oswa ki pa kapab kite kay yo

GID JENERAL

- Chèche jwenn enfòmasyon sou sante nan sous ou fè konfyans (nyc.gov, cdc.gov ak 311).
- Enskri pou Notify NYC pou jwenn enfòmasyon sou evènman ijans yo.
- Si oumenm oswa nenpòt moun ou konnen panse li akable oswa bezwen èd pou siviv, ale sou sitwèb nyc.gov/nycwell pou jwenn èd gratis nan lang natifnatal ou.
- Nan yon ijans, toujou rele 911.



Kontakte yo.

- Si ou sispèk yon moun ap souffri avèk jeli oswa ipotèmi, mennen li nan yon kote ki cho epi rele 911. Ede kenbe moun nan cho. Pou fè sa, retire nenpòt rad ki mouye sou li epi kouvri li avèk dra ki cho.
- Tcheke vwazen, zanmi ak manm fanmi ki ka arisk epi ede yo jwenn yon kote ki cho.



Chofe kay ou san pwoblèm.

- Si kay ou pa gen chofaj oswa si ou pa gen dlo cho, pale avèk pwopriyetè bilding nan, manadjè a oswa sipè-entandan an. Rele 311 si yo pa rezoud pwoblèm nan.
 - Si ou posede kay ou epi ou gen difikilte pou peye pou chofaj oswa pou repara ekipman yo, ou ka kalifye pou Home Energy Assistance Program (Pwogram Èd Enèji nan Kay), ki bay èd enèji annijans pou moun ki satisfè gid dapre revni. Rele 311 pou jwenn plis enfòmasyon.
 - Si li posib, ale nan yon kote ki cho.
- Konekte aparèy chofaj yo dirèkteman nan yon priz-kouran miray epi pa janm kite li san siveyans, sitou bòkote timoun yo.



Evite anpwazònman nan monoksid kabòn.

- Asire ou gen yon detektè monoksid kabòn ak alam lafimen ki fonksyone byen lakay ou. Si pwopriyetè bilding ou pa bay yon detektè monoksid kabòn ak yon alam lafimen, rele 311.
 - Pou jwenn plis enfòmasyon sou fason pou teste detektè monoksid kabòn ou, ale sou sitwèb <http://www.nyc.gov/health> epi chèche “Prevent Carbon Monoxide Poisoning (Evite Anpwazònman nan Monoksid Kabòn).”
- Pa janm itilize fou-a-gaz oswa fou pou chofe kay ou. Radyatè ki mache avèk kewozèn ak aparèy chofaj ki fonksyone avèk gaz pwopàn ilegal nan Vil New York.
- Retire nèj nan mòflè oto ou anvan ou estat motè a. PA JANM kite motè oto ou ap woule andedan yon garaj oswa kont yon pil nèj.
- Si ou pran sant gaz oswa si detektè monoksid kabòn ou kòmanse sonnen, louvri fenèt yo, soti deyò epi rele 911.
 - Pa re-antre jouk lè yo deklare lakay ou san danje.
 - Pa itilize bouji, alimèt oswa lòt flanm lib pou tcheke liy gaz ki gen fuit.



Pwoteje tèt ou deyò a.

- Kouvri po ou ki ekspoze. Mete chapo, gan ak anpil kouch rad sèch sou ou.
- Mache avèk anpil prekosyon pou pa ni tribiche ni tonbe pandan wout la gen glas oswa pandan li glise.
- Pran prekosyon ou lè w ap retire nèj yo avèk pèl. Detire kò ou anvan pou evite chòk, epi sonje pou pran repo epitou pou bwè anpil dlo.
- Evite kondi pandan gen gwo nèj oswa pandan van ap soufle fè nèj la epapiye.