



# CLIMA FREDDO

## GUIDA DI EMERGENZA



Durante le tempeste invernali, possono registrarsi temperature pericolosamente basse e fenomeni quali nevicata intense, vento forte, ghiaccio, nevischio e pioggia ghiacciata. Le temperature basse possono causare problemi di salute, quali congelamento e ipotermia. L'ipotermia è una condizione potenzialmente letale in cui la temperatura corporea di un soggetto scende pericolosamente sotto la normalità. I sintomi dell'ipotermia comprendono brividi, difficoltà di parola, fiacchezza, apatia, disturbi comportamentali, stato confusionale, vertigini e respirazione affannosa. Il congelamento è una lesione grave di una parte del corpo causata dal freddo intenso. Il congelamento in genere colpisce le dita delle mani e dei piedi e le superfici esposte, come le orecchie o alcune parti del viso. I sintomi comprendono rossore; dolore; intorpidimento; oppure, pallore, rigidità o aspetto cereo della cute.



### Soggetti maggiormente a rischio.

Alcuni soggetti sono a rischio maggiore di complicazioni di salute causate dal clima freddo. I soggetti maggiormente a rischio di essere colpiti dal clima freddo comprendono:

- ▶ Persone senza dimora prive di riparo
- ▶ Persone che fanno forte uso di alcool o di droghe
- ▶ Persone che abitano in edifici privi di riscaldamento E:
  - ▶ hanno 65 anni o sono di età superiore
  - ▶ presentano problemi di salute cronici, quali disturbi cardiaci, difficoltà respiratorie o diabete
  - ▶ presentano gravi disturbi mentali o disabilità dello sviluppo
  - ▶ sono socialmente isolate, presentano una mobilità limitata o non sono in grado di abbandonare la propria abitazione

### INDICAZIONI GENERALI

- ▶ Richiedete informazioni sulla salute a fonti attendibili ([nyc.gov](http://nyc.gov), [cdc.gov](http://cdc.gov) e 311).
- ▶ Registratevi su **Notify NYC (Informa NYC)** per informazioni sulle situazioni di emergenza.
- ▶ Se voi o vostri conoscenti vi sentite confusi o necessitate di consulenza, visitate il sito [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell) per ricevere assistenza gratuita nella vostra lingua.
- ▶ In caso di emergenza, chiamate sempre il 911.



### Aiutatevi a vicenda.

- ▶ Se ritenete che una persona sia stata colpita da congelamento o ipotermia, trasferitela in un ambiente caldo e telefonate al 911. Cercate di tenere al caldo questa persona togliendole eventuali indumenti bagnati e coprendola con alcune coperte.
- ▶ Controllate le condizioni di vicini, amici e parenti che potrebbero essere a rischio e aiutateli a rifugiarsi in un ambiente caldo.



## Riscaldare adeguatamente la vostra abitazione.

- Se la vostra abitazione non è riscaldata o non disponete di acqua calda, rivolgetevi al proprietario, all'amministratore o al responsabile dell'immobile. Telefonate al 311 se il problema non viene risolto.
  - Se siete proprietari della vostra abitazione e non riuscite a pagare il riscaldamento o le apparecchiature per ripararlo, potreste avere diritto a richiedere l'Home Energy Assistance Program (Programma di assistenza energetica domiciliare) per la fornitura di riscaldamento di emergenza ai soggetti che rispondono a determinati requisiti di reddito. Per maggiori informazioni, telefonate al 311.
  - Se possibile, trasferitevi in un ambiente caldo.
- Collegate eventuali stufe elettriche direttamente a una presa a muro sorvegliandole costantemente, soprattutto in presenza di bambini.



## Prevenite l'avvelenamento da monossido di carbonio.

- Assicuratevi che nella vostra abitazione sia installato un rilevatore di monossido di carbonio e un rilevatore di fumo. Se il proprietario dell'immobile non fornisce un rilevatore di monossido di carbonio e un rilevatore di fumo, telefonate al 311.
  - Per maggiori informazioni su come verificare il funzionamento del rilevatore di monossido di carbonio, visitate il sito <http://www.nyc.gov/health> e cercate "Prevent Carbon Monoxide Poisoning" (Prevenite l'avvelenamento da monossido di carbonio).
- Non utilizzate mai fornelli o forni a gas per riscaldare la vostra abitazione. L'uso di stufe a kerosene e a propano è illegale nella città di New York.
- Eliminate la neve dal tubo di scarico dell'auto prima di avviare il motore. Non tenere MAI acceso il motore dell'auto all'interno di un garage o contro un ammasso di neve.
- Se percepite odore di gas e il rilevatore di monossido di carbonio attiva l'allarme, aprite le finestre, quindi uscite e telefonate al 911.
  - Rientrate solo dopo il ripristino della sicurezza della vostra abitazione.
  - Non utilizzate candele, fiammiferi o dispositivi a fiamma libera per verificare la presenza di perdite dalle condutture del gas.



## Prestate attenzione all'esterno.

- Coprite la cute esposta. Indossate cappelli, guanti e diversi strati di indumenti asciutti.
- Camminate con cautela per evitare di perdere l'equilibrio e cadere in presenza di ghiaccio o superfici scivolose.
- Prestate attenzione quando spalate la neve. Eseguite prima qualche stiramento per evitare di subire lesioni e ricordate di effettuare pause e bere molta acqua.
- Evitate di mettervi alla guida quando è in corso una bufera di neve.