



OSOBY  
INDYWIDUALNE  
I RODZINY

# NISKIE TEMPERATURY INSTRUKCJA REAGOWANIA



Podczas burz śnieżnych mogą wystąpić niebezpiecznie niskie temperatury, intensywne opady śniegu, silne wiatry, oblodzenia, śnieg z deszczem i marznący deszcz. Niskie temperatury mogą powodować problemy zdrowotne, takie jak odmrożenia i hipotermia. Hipotermia to zagrażający życiu stan, w którym temperatura ciała spada do niebezpiecznie niskiego poziomu. Objawy hipotermii obejmują dreszcze, bełkotanie, powolność, senność, odbiegające od normy zachowanie, oszołomienie, zawroty głowy i sploty oddech. Odmrożenie to poważne obrażenie części ciała spowodowane przez zamrożenie. Odmrożenie zazwyczaj dotyka palców u rąk lub nóg i odkrytych części ciała, takich jak uszy lub części twarzy. Objawy obejmują zaczerwienienie, ból, drętwienie, utratę barwy, twardość lub woskowatość skóry.



## Dowiedz się, kto jest narażony na ryzyko.

Niektóre osoby są narażone na większe ryzyko problemów zdrowotnych w wyniku niskiej temperatury. Osoby najbardziej narażone na zimne temperatury to m.in.:

- ▶ Bezdomni lub osoby przebywające poza schronieniem
- ▶ Osoby nadmiernie spożywające alkohol lub zażywające środki odurzające
- ▶ Osoby mieszkające w domach bez ogrzewania ORAZ:
  - ▶ Osoby po 65 roku życia
  - ▶ Osoby cierpiące na przewlekłe choroby, takie jak choroba serca, problemy z oddychaniem lub cukrzyca
  - ▶ Osoby cierpiące na poważne choroby psychiczne lub zaburzenia rozwoju
  - ▶ Osoby odizolowane społecznie, o ograniczonej mobilności lub niezdolne do opuszczenia domu

## WYTYCZNE OGÓLNE

- ▶ Informacje dotyczące zdrowia należy pozyskiwać z wiarygodnych źródeł ([nyc.gov](http://nyc.gov), [cdc.gov](http://cdc.gov) oraz 311).
- ▶ W celu otrzymywania informacji o zdarzeniach awaryjnych należy subskrybować usługę Notify NYC (powiadomienia miasta Nowy Jork).
- ▶ W przypadku jakichkolwiek trudności należy odwiedzić stronę [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell) w celu uzyskania pomocy w swoim języku.
- ▶ W sytuacji awaryjnej należy zawsze dzwonić pod nr 911.



## Skontaktuj się.

- ▶ Jeśli podejrzewasz, że ktoś cierpi na odmrożenia lub hipotermię, przenieś tę osobę do ciepłego miejsca i zadzwoń pod nr 911. Rozgrzej tę osobę, zdejmując wilgotną odzież i przykrywając ją ciepłymi kocami.
- ▶ Skontaktuj się z sąsiadami, przyjaciółmi i krewnymi, którzy są narażeni na ryzyko i pomóż im znaleźć ciepłe miejsce.



## Ogrzewaj dom w bezpieczny sposób.

- Jeśli dom nie posiada ogrzewania lub brakuje ciepłej wody, porozmawiaj z właścicielem, menedżerem lub kierownikiem budynku. Zadzwoń pod nr 311, jeśli problem nie zostanie rozwiązany.
  - Jeśli jesteś właścicielem domu i masz trudności z opłaceniem ogrzewania lub sprzętu naprawczego, możesz kwalifikować się do programu Home Energy Assistance Program (Program pomocy w zakresie dostarczania energii do mieszkań), w ramach którego oferowana jest pomoc w awaryjnym ogrzewaniu dla osób spełniających kryteria wysokości dochodu. Zadzwoń pod nr 311, aby uzyskać więcej informacji.
  - Jeśli to możliwe, udaj się do ciepłego miejsca.
- Podłącz grzejniki elektryczne bezpośrednio do gniazdek ściennych i nigdy nie pozostawiaj ich bez nadzoru, w szczególności w obecności dzieci.



## Zapobiegaj zatruciu tlenkiem węgla.

- Upewnij się, że posiadasz sprawny wykrywacz tlenku węgla oraz alarm przeciwpożarowy w domu. Jeśli właściciel budynku nie zapewnia wykrywacza tlenku węgla oraz alarmu przeciwpożarowego, zadzwoń pod nr 311.
  - W celu uzyskania dodatkowych informacji dotyczących sprawdzania wykrywacza tlenku węgla, odwiedź stronę <http://www.nyc.gov/health> i wyszukaj „Prevent Carbon Monoxide Poisoning” (Zapobiegaj zatruciu tlenkiem węgla).
- Nigdy nie korzystaj z piecyków gazowych lub piekarników do ogrzewania domu. Grzejniki naftowe oraz propanowe są nielegalne w mieście Nowy Jork.
- Usuń śnieg z rury wydechowej samochodu przed uruchomieniem silnika. NIGDY nie pozostawiaj uruchomionego samochodu wewnątrz garażu lub na przeciwko zasy śnieżnej.
- Jeśli wyczujesz gaz lub wykrywacz tlenku węgla wyłączy się, otwórz okna, wyjdź na zewnątrz i zadzwoń pod nr 911.
  - Nie wchodź do domu do czasu uzyskania potwierdzenia bezpieczeństwa.
  - Nie używaj świec, zapalek ani innych źródeł otwartych płomieni do sprawdzania szczelności przewodów gazowych.



## Zachowaj bezpieczeństwo na zewnątrz.

- Przykryj odsłoniętą skórę. Noś czapki, rękawice i wiele warstw suchej odzieży.
- Poruszaj się ostrożnie, aby uniknąć poślizgnięcia i upadku podczas gołoledzi.
- Zachowaj ostrożność podczas odśnieżania. Najpierw się rozciągnij, aby zapobiec urazom, rób przerwy i pij dużo wody.
- Unikaj prowadzenia pojazdów podczas dużych opadów śniegu lub zamieci.