



ДЛЯ ОТДЕЛЬНЫХ
ЛИЦ И СЕМЕЙ

ХОЛОДНАЯ ПОГОДА ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЙ



Зимние штормы могут сопровождаться опасно низкими температурами, сильным снегопадом, сильными ветрами, обледенением, гололедом и ледяным дождем. Низкие температуры могут вызвать проблемы со здоровьем, в том числе обморожение и переохлаждение. Переохлаждение — это угрожающее жизни состояние, при котором температура тела опускается опасно низко. Признаками переохлаждения могут быть: дрожь, неразборчивая речь, вялость, сонливость, нехарактерное поведение, дезориентация, головокружение и поверхностное дыхание. Обморожение — это серьезное повреждение части тела, вызванное воздействием холода. Обычно от обморожения страдают пальцы ног и рук, а также незащищенные участки тела, например уши или части лица. Симптомы обморожения включают покраснение, боль, онемение либо бледную, твердую или похожую на воск кожу.



Кто находится в группе риска

Некоторые лица подвержены большему риску возникновения проблем со здоровьем при холодной погоде. Сильнее всего от холода могут пострадать следующие категории людей:

- ▶ бездомные, не имеющие ночлега;
- ▶ злоупотребляющие алкогольными напитками или употребляющие наркотики;
- ▶ живущие в домах без отопления, ПРИ ЭТОМ:
 - ▶ в возрасте 65 лет и старше;
 - ▶ страдающие от хронических заболеваний, например сердечных заболеваний, проблем с органами дыхания или диабета;
 - ▶ страдающие серьезным психическим заболеванием или расстройствами развития;
 - ▶ социально изолированные, ограниченные в передвижениях или не способные покинуть дом.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

- ▶ Получайте медицинскую информацию из надежных источников (nyc.gov, cdc.gov и 311).
- ▶ Зарегистрируйтесь в Notify NYC (системе экстренного оповещения г. Нью-Йорка) для получения информации о чрезвычайных ситуациях.
- ▶ Если вы или кто-либо из ваших знакомых испытывает потрясение или нуждается в помощи, посетите сайт nyc.gov/nycswell и получите бесплатную помощь на своем языке.
- ▶ В экстренных ситуациях всегда звоните в службу 911.



Обращайтесь за помощью

- ▶ Если вы подозреваете, что человек страдает от обморожения или переохлаждения, то уведите его в теплое место и позвоните по номеру 911. Помогите человеку сохранить тепло, избавив его от мокрой одежды и накрыв его теплыми одеялами.
- ▶ Проверьте, как чувствуют себя ваши соседи, друзья и родственники, которые могут находиться в группе риска, и помогите им найти теплое место.



Обогревайте дом безопасным способом

- Если ваш дом не отапливается или отсутствует горячая вода, обратитесь к владельцу, управляющему или коменданту здания. Если проблему решить не удалось, звоните по номеру 311.
 - Если вы сами являетесь владельцем жилья и испытываете сложности с оплатой отопления или починкой оборудования, вы можете соответствовать критериям на участие в Home Energy Assistance Program (Программа помощи для оплаты энергоносителей), которая предоставляет экстренную помощь в обогреве лицам, соответствующим требованиям к доходу. Чтобы получить больше информации, позвоните по номеру 311.
 - По возможности отправляйтесь в теплое место.
- Включайте обогреватели непосредственно в настенную розетку и не оставляйте их без присмотра, особенно если рядом есть дети.



Предотвращение отравления угарным газом

- Убедитесь в том, что ваш дом оснащен работающими датчиками дыма и угарного газа. Если владелец здания отказывается установить датчики дыма и угарного газа, позвоните по номеру 311.
 - За дополнительной информацией о проверке датчика угарного газа обратитесь на сайт <http://www.nyc.gov/health> и введите в поле поиска Prevent Carbon Monoxide Poisoning (предотвращение отравления угарным газом).
- Никогда не используйте газовые плиты или духовки для обогрева дома. В городе Нью-Йорке запрещено использовать керосиновые обогреватели и отопительные устройства на пропане.
- Прежде чем завести двигатель, очистите снег с выхлопной трубы автомобиля. НИКОГДА не оставляйте работающий автомобиль в гараже или рядом с сугробом.
- Если вы чувствуете запах газа или сработал ваш датчик угарного газа, откройте окна, выйдите на улицу и позвоните по номеру 911.
 - Не возвращайтесь в дом, пока не будет подтверждена его безопасность.
 - Не используйте свечи, спички или другие источники открытого огня для проверки утечки газа.



Безопасность на улице

- Прикройте незащищенные участки кожи. Наденьте шапки, перчатки и несколько слоев сухой одежды.
- Передвигайтесь осторожно, чтобы не поскользнуться и не упасть во время гололедицы.
- Будьте осторожны во время уборки снега. Сначала разомните мышцы, чтобы избежать травм, и не забывайте делать перерывы и пить достаточное количество воды.
- Избегайте вождения во время метелей и сильных снегопадов.