



עקסטרעמע היץ רעאקציע וועגווייזער



מענטשן און
פאמיליעס

א היץ עמערדזשענסי פאסירט ווען די היץ אינדעקס, וואס איז א מעסטונג וואס רעכנט צוזאמען טעמפעראטור און פייכטקייט (היומידטי), איז העכער 100°F פאר איין טאג אדער העכער 95°F פאר צוויי אדער מער טעג. דאך, קענען היץ-פארבינדענע קראנקהייט און טויט פאסירן ביי נידריגערע טעמפעראטורן. אין ניו יארק סיטי, פאסירן רוב היץ-פארבינדענע טויטפעלער אין הייסע היימען. סימפטאמען פון היץ רעכענען אריין הייסע, טרוקענע הויט אדער קאלטע, פייכטע הויט; צומישעניש; דמיונות; אומ-רעאגירונג; איבלונג אדער ברעכן; שוועריגקייטן מיטן אטעמען; שנעלע, שטארקע פולס; שוואכקייט; אדער שווינדלונג.

אלגעמיינע אנווייזונגען

◀ באקומט העלטה אינפארמאציע פון פארלעסליכע קוועלער (nyc.gov, cdc.gov און 311).

◀ שרייבט זיך איין פאר Notify NYC פאר אינפארמאציע וועגען עמערדזשענסי פעלער.

◀ אויב איר אדער עמיצער וואס איר קענט שפירט זיך איבערגעוועלטיגט און דארף הילף זיך צו ספראווען, באזוכט lifenet.nyc פאר אומזיסטע הילף אין אייער שפראך.

◀ אין אן עמערדזשענסי, רופט שטענדיג 911.

ווייסט ווער עס איז אין געפאר.



געוויסע מענטשן זענען אין א גרעסערע געפאר פאר געזונטהייט פראבלעמען פון עקסטרעמע היץ. מענטשן וואס זענען אממערסטנס ווארשיינליך באטראפן צו ווערן פון עקסטרעמע היץ רעכענען אריין אזעלכע וואס האבן נישט קיין עיר קאנדישן וואס ארבעט און:

◀ זענען 65 יאר אדער עלטער

◀ ליידן פון כראנישע מעדיצינישע פראבלעמען אזוי ווי הארץ קראנקהייט, אטעמען פראבלעמען, צוקער קראנקהייט אדער איבערוואגיגקייט

◀ האבן ערנסטע גייסטיגע קראנקהייט אדער אנטוויקלונגס דיסאביליטיס

◀ נעמען מעדיצינען וואס באוירקן דעם קערפער אס פאייגקייט אנצוהאלטן א נארמאלע טעמפעראטור. **פרעגט אייער דאקטער פאר אינפארמאציע און ראט איבער סיי וועלכע מעדיצינען וואס איר נעמט.**

◀ נוצן דראגס אדער טרונקען זיך שטארק איבער

◀ זענען געזעלשאפטליך אפגעזונדערט, האבן באגרעניצטע באוועגונג אדער קענען נישט ארויסגיין פון הויז

שטרעקט אויס א האנט.



◀ אויב איר אדער עמיצער וואס איר קענט האט סימפטאמען פון היץ קראנקהייט, רופט 911 אדער גייט צו א שפיטאל.

◀ אינטערעסירט זיך אויף שכנים, פריינט און קרובים וועלכע קענען זיין אין א ריזיקע און העלפט זיי טרעפן א קילע פלאץ.

בלייבט קיל.



- ◀ אויב איר האט אן עיר קאנדישאנער, שטעלט עס אן אויף 78°F כדי צו בלייבן קיל און שפארן ענערגיע. ווען עס איז הייס אינדרויסן, קען עס זיין נאך הייסער אינעווייניג!
- ◀ אויב איר האט נישט קיין עיר קאנדישאנער:
- ◀ גייט צו א פובליק פלאץ אזוי ווי א ביבליאטעק, מאל אדער קילונג צענטער. אפילו אפאר שעה אין א עיר קאנדישאנר אטמאספערע קען אייך העלפן בלייבן קילער. רופט 311 צו טרעפן א קילונג צענטער נעבן אייך.
- ◀ נעמט א שויער מיט לוויליך וואסער כדי זיך אפצוקילן. (אויב איר נוצט קאלט וואסער, קען די פלוצלינגדיגע טעמפעראטור ענדערונג אייך מאכן שווינדלען אדער קראנק.)
- ◀ פארמאכט פיראהנגען אדער שעידס צו פארשטעלן די זון.
- ◀ איר קענט קוואליפיצירן פאר קילונג הילף פון די Home Energy Assistance Program, וועלכע שטעלט צו אומזיסטע עיר קאנדישאנערס און אינסטאלעישאן סערוויסעס פאר מענטשן וואס קומען נאך איינקונפט באדינגונגען. רופט 311 פאר מער אינפארמאציע.
- ◀ טרונקט אסאך וואסער, אפילו אויב איר זענט נישט דורשטיג.
- ◀ פארמיידט געטראנקען מיט אלקאהאל אדער קאפיען.

זייט זיכער אינדרויסן.



- ◀ טרונקט וואסער יעדע 15 מינוט.
- ◀ בלייבט אינעם שאטן און ארויס פון דירעקטע זון ליכטיגקייט.
- ◀ נעמט אפטע הפסקות זיך אפצורוען אין שאטנדיגע אדער עיר קאנדישאנר ערטער.
- ◀ טראגט לייכטע, ליכטיג-קאלירטע און לויזע קליידונג.
- ◀ טראגט א היטל צו באשיצן אייער געזיכט און קאפ.
- ◀ נוצט זון-שיץ שמירעכץ מיט SPF 15 אדער העכער.
- ◀ באגרעניצט דאס זיין אקטיוו צו בלויז אינדערפרי און שפעט אוונט.



EXTREME HEAT RESPONSE GUIDE



A heat emergency is triggered when the heat index, a measure combining temperature and humidity, is above 100°F for one day or above 95°F for two or more days. However, heat-related illness and death can occur at lower temperatures. In New York City, most heat-related deaths happen inside hot homes. Symptoms of heat illness include hot, dry skin OR cold, clammy skin; confusion; hallucinations; unresponsiveness; nausea or vomiting; trouble breathing; rapid, strong pulse; weakness; or dizziness.



Know who is at risk.

Some people are at greater risk for health problems from extreme heat. People most likely to be affected by extreme heat include those who do not have a working air conditioner AND:

- Are 65 or older
- Suffer from chronic medical problems such as heart disease, breathing problems, diabetes or obesity
- Have serious mental illness or developmental disabilities
- Take medications that affect the body's ability to maintain a normal temperature. **Check with your doctor for information and advice about any medicines you may be taking.**
- Use drugs or drink heavily
- Are socially isolated, have limited mobility or are unable to leave the house



Reach out.

- If you or someone you know has symptoms of heat illness, call 911 or go to a hospital.
- Check on neighbors, friends and relatives who may be at risk and help them find a cool place.

GENERAL GUIDELINES

- **Get health information from credible sources (nyc.gov, cdc.gov and 311).**
- **Sign up for Notify NYC for information about emergency events.**
- **If you or anyone you know feels overwhelmed or needs help coping, visit lifenet.nyc for free help in your language.**
- **In an emergency, always call 911.**



Stay cool.

- If you have an air conditioner, set it to 78°F to stay cool and save energy. When it is hot outside, it can be even hotter inside!
- If you do not have air conditioning:
 - Go to a public place like a library, mall or cooling center. Even a few hours in an air-conditioned environment can help you stay cooler. Call 311 to find a cooling center near you.
 - Take a shower with lukewarm water to cool off. (If you use cold water, the sudden temperature change could make you dizzy or sick.)
 - Close shades or curtains to block the sun.
 - You may qualify for cooling assistance from the Home Energy Assistance Program, which provides free air conditioners and installation services for people who meet income requirements. Call 311 for more information.
- Drink plenty of water, even if you are not thirsty.
- Avoid drinks with alcohol or caffeine.



Be safe outdoors.

- Drink water every 15 minutes.
- Stay in the shade and out of direct sunlight.
- Take frequent rest breaks in shaded or air-conditioned areas.
- Wear lightweight, light-colored and loose-fitting clothing.
- Wear a hat to protect your face and head.
- Use sunscreen with SPF 15 or higher.
- Limit activity to early morning and late evening.