

Questa guida è disponibile anche in formato audio e nelle seguenti lingue.

Arabic

زُر NYC.gov/readyny للحصول على نسخ باللغة العربية من هذا الدليل.

Bengali

এই নির্দেশিকাটির বাংলা কপিৰ জন্য NYC.gov/readyny দেখুন

Chinese

請撥打311或訪問NYC.gov/readyny，獲得本指南的中文版本。

English

Call 311 or visit NYC.gov/readyny for copies of this guide in English.

French

Visitez NYC.gov/readyny pour obtenir des exemplaires de ce guide en français.

Haitian Creole

Ale nan sitwèb NYC.gov/readyny pou jwenn kopi gid sa a nan lang Kreyòl Ayisyen.

Italian

Visita il sito NYC.gov/readyny per ricevere una copia di questa guida in italiano.

Korean

한국어로 된 안내서 사본은 NYC.gov/readyny를 방문하십시오.

Polish

Kopia w języku polskim jest opublikowana pod adresem NYC.gov/readyny.

Russian

Позвоните по номеру 311 или посетите сайт NYC.gov/readyny, чтобы получить эту брошюру на русском языке.

Spanish

Llame al 311 o visite NYC.gov/readyny para obtener acceso a este folleto en español.

Urdu

اس رہنما پرچے کی کاپی اردو زبان میں حاصل کرنے کے لیے NYC.gov/readyny ملاحظہ کریں۔

Italian, 2014 Edition



NEW YORK PREPARATA SCONFIGGI IL CALDO



NYC

Ufficio per la Gestione delle emergenze

Bill de Blasio, Sindaco



Durante l'estate i newyorkesi sono in particolar modo esposti ai pericoli connessi al caldo. New York può raggiungere temperature fino a 10 gradi superiori rispetto alle zone circostanti, in quanto le sue infrastrutture (principalmente composte da asfalto, cemento e metallo) intrappolano il calore. Scopri come puoi prepararti per sconfiggere la calura estiva.

PIANIFICA IN ANTICIPO

Riconoscere i fattori di rischio:

I soggetti più a rischio durante i periodi di caldo intenso sono:

- chi ha oltre 65 anni
- chi soffre di patologie croniche oppure assume farmaci psicotropi o altri medicinali
- chi presenta una compromissione delle facoltà mentali dovuta a demenza o ad altre patologie mentali gravi
- chi fa uso di sostanze stupefacenti o abusa di alcol
- chi è socialmente isolato o costretto a casa
- chi è sovrappeso

Se soffri di una condizione patologica, chiedi al tuo medico quali precauzioni dovresti adottare nelle giornate più calde.

Se hai vicini, familiari o amici a maggior rischio, e soprattutto se vivono da soli, assicurati che abbiano accesso a un sistema di climatizzazione e, se necessario, offriti di aiutarli a raggiungere un luogo più fresco.

In caso sia prevista un'ondata di caldo:

- Cerca di mantenere fresca la tua casa installando tende oscuranti o tende parasole.
- Se hai un climatizzatore, assicurati che funzioni correttamente.
- Se non hai un climatizzatore, tieni aperte le finestre per permettere all'aria fresca di circolare in casa.
- Se non riesci a rinfrescare casa, prova ad andare in un posto dotato di climatizzazione, come un centro commerciale, una biblioteca o la casa di un parente, oppure in uno dei "cooling center" sparsi per New York.

Cooling Center

In caso di indice di calore pericolosamente alto, la Città di New York apre dei "cooling center" (centri per rinfrescarsi) in apposite strutture climatizzate, tra cui centri sociali e per gli anziani. Le persone che cercano sollievo dal caldo, possono chiamare il 311 (TTY: 212-504-4115) o visitare il sito NYC.gov/oem durante l'emergenza caldo per trovare il cooling center più vicino.

Risorse

OEM su Facebook e Twitter

www.facebook.com/NYCemergencymanagement
@nycoem

NYC Ti Avvisa

Visita il sito NYC.gov/notifynyc o chiama il 311 per registrarti e ricevere avvisi di emergenza, oppure segui @NotifyNYC su Twitter.



DURANTE LE ONDATE DI CALDO

Consigli per sconfiggere il caldo:

- Stai il più possibile in posti freschi. Utilizza un climatizzatore, se ne hai uno, e imposta il termostato a una temperatura non inferiore a 78°F (25,5°C).
- Se non disponi di un climatizzatore, prova a rinfrescarti in piscina o ad andare in posti dotati di climatizzazione quali negozi, centri commerciali, cinema o cooling center. Chiama il 311 (TTY:212-504-4115) o visita il sito NYC.gov/oem per trovare il cooling center più vicino.
- Controlla come stanno vicini, familiari e amici, soprattutto se sono soggetti a rischi legati al caldo.*
- I ventilatori funzionano meglio di notte, quando possono far circolare l'aria fresca proveniente dall'esterno.
- Bevi liquidi (soprattutto acqua) anche se non hai sete.** Evita le bevande che contengono alcol, caffeina o elevate quantità di zucchero.
- Indossa abiti leggeri, non aderenti e di colori chiari, che coprano la pelle il più possibile.
- Durante i periodi di caldo intenso non lasciare mai bambini, animali domestici o persone che richiedono assistenza speciale nelle auto parcheggiate.
- Docce e bagni rinfrescanti possono dare sollievo, ma evita bruschi sbalzi di temperatura.
- Evita attività fisiche intense, soprattutto durante le ore più calde della giornata.
- Quando sei all'aperto evita l'esposizione diretta al sole, proteggiti con creme solari (almeno SPF 15) e indossa un cappello per tenere viso e testa al riparo dal sole.
- Resta sintonizzato sulle trasmissioni di radio e TV, visita il sito NYC.gov oppure chiama il 311 (TTY: 212-504-4115) per monitorare le condizioni meteo. Un indice di calore superiore a 95°F (35°C) è particolarmente pericoloso per le persone più soggette a rischi.

* Consulta il retro per maggiori informazioni sulle persone più soggette ai rischi legati al caldo.

** Le persone che soffrono di problemi cardiaci, epatici o renali, oppure sottoposte a diete con restrizione idrica, devono consultare il proprio medico prima di aumentare l'assunzione di liquidi.



PATOLOGIE DA CALORE

La prolungata esposizione al caldo può essere dannosa e potenzialmente fatale. Gli anziani, i bambini e le persone con condizioni patologiche preesistenti sono particolarmente soggetti agli effetti del caldo intenso. È quindi importante conoscere le patologie legate al caldo e i trattamenti consigliati.

ESAURIMENTO DA CALORE

Sintomi: abbondante sudorazione, spossatezza, polso debole, svenimenti, vomito e pelle fredda al tatto, pallida e sudata. La temperatura corporea può sembrare nella norma.

Come agire:

- Sposta il soggetto in un posto fresco.
- Slaccia gli abiti e applica panni umidi e freschi su collo, viso e braccia.
- Se il soggetto è cosciente e non presenta nausea, aiutalo a bere acqua lentamente. Dai al soggetto mezzo bicchiere d'acqua ogni 15 minuti.
- Chiama il 911 per ricevere assistenza medica. Se l'esaurimento da calore non viene trattato in tempo può peggiorare e portare a colpi di calore.

COLPO DI CALORE (INSOLAZIONE)

Sintomi: pelle calda e secca, polso accelerato, temperatura corporea elevata, assenza di sudorazione e possibile perdita di sensi. Se il soggetto non riceve cure mediche immediate, un'elevata temperatura corporea può anche causare danni cerebrali o decesso in meno di 10 minuti.

Come agire:

- Chiama immediatamente il 911 per richiedere assistenza medica.
- Togli i vestiti al soggetto e avvolgine il corpo in lenzuola fresche e umide.
- Porta il soggetto in un posto fresco e cerca di rinfrescarlo con un bagno o una spugna. Utilizza ventilatori e climatizzatori.
- Tieni il soggetto in posizione distesa.
- **NON** somministrare liquidi al soggetto.



PROBLEMI RESPIRATORI

Gli elevati livelli di ozono, che possono accompagnare le ondate di calore, peggiorano la qualità dell'aria. L'ozono può causare problemi alla respirazione, soprattutto nelle persone affette da patologie respiratorie.

Prevenzione:

Le persone che fanno esercizio fisico o lavorano all'aperto, che hanno patologie respiratorie e altre persone soggette a problemi di questo tipo, devono limitare le attività fisiche intense all'aperto, soprattutto durante il pomeriggio e le prime ore serali. Per avere aggiornamenti sulla qualità dell'aria, visita il sito www.airnow.gov oppure chiama la New York State Air Quality Hotline (800-535-1345).

Per maggiori informazioni sulle patologie legate al caldo, visita il sito del Dipartimento di Sanità e Igiene Mentale, NYC.gov/health, oppure il sito del Dipartimento per la Terza Età, NYC.gov/aging.

RISPARMIO DELLE RISORSE IN CASI DI CALDO INTENSO

RISPARMIA L'ACQUA

L'uso di acqua durante i periodi di caldo spesso raggiunge livelli elevati, causando fluttuazioni nella pressione idrica e siccità in città. Quando la città è sottoposta a un'emergenza da siccità, è importante seguire le restrizioni sull'uso di acqua fornite dal Dipartimento di Protezione Ambientale.

Consigli per risparmiare acqua:

- Ripara i rubinetti che perdono e chiudili bene.
- Fai docce brevi; se fai il bagno, riempi la vasca a metà.
- Aziona lavastoviglie e lavatrice soltanto quando a pieno carico.
- Non far scorrere l'acqua quando lavi i piatti, ti radi o ti lavi i denti.
- Rispetta le restrizioni sull'innaffiamento di prati o piante.



DIFFUSORI E IDRANTI

Aprire gli idranti senza l'uso dei diffusori è uno spreco e può essere pericoloso. La pressione dell'acqua può spingere le persone (soprattutto i bambini) in mezzo al traffico. Aprendo l'idrante si causa l'allagamento delle strade e l'abbassamento della pressione idrica ostacolando la possibilità dei vigili del fuoco di spegnere gli incendi in modo sicuro. Per segnalare l'apertura illegale di un idrante o altri problemi idrici o alle fognature, chiama il 311 (TTY: 212-504-4115). Per ottenere un diffusore, contatta la caserma dei vigili del fuoco più vicina.

Visita il sito NYC.gov/dep per maggiori informazioni sul risparmio dell'acqua.

RISPARMIA ENERGIA

L'uso dell'elettricità aumenta durante i periodi di caldo intenso. Risparmiare energia aiuta a prevenire le interruzioni di corrente.

Consigli per risparmiare energia:

- Imposta il termostato del climatizzatore a una temperatura non inferiore a 78°F (25,5°C).
- Utilizza il climatizzatore soltanto quando sei a casa e nelle stanze che stai utilizzando. Se vuoi rinfrescare casa prima di rientrare, imposta un timer che accenda il climatizzatore non oltre 30 minuti prima del tuo arrivo.
- Spegni tutti i dispositivi non necessari.

INTERRUZIONI DI CORRENTE

In preparazione di possibili interruzioni di corrente, tieni a portata di mano un kit di provviste d'emergenza, che contenga almeno una torcia elettrica, una radio AM/FM a batterie, un kit di pronto soccorso, acqua in bottiglia e batterie di riserva. Se si verificano problemi all'erogazione di corrente elettrica, tieni le finestre aperte per assicurare una corretta ventilazione.

In caso di interruzione di corrente, chiama il tuo fornitore di energia elettrica:

- Con Edison al numero 800-752-6633 (TTY: 800-642-2308)
- National Grid al numero 718-643-4050 (TTY: 718-237-2857)
- PSEG LI al numero 800-490-0075 (TTY: 631-755-6660)