Poradnik ten jest także dostępny w formacie audio w poniższych językach.

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

Bengali
এই নির্দেশিকাটির বাংলা কপির 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۔

Polish, 2014 Edition

NOWOJORCZYCY BĄDŹCIE PRZYGOTOWANI

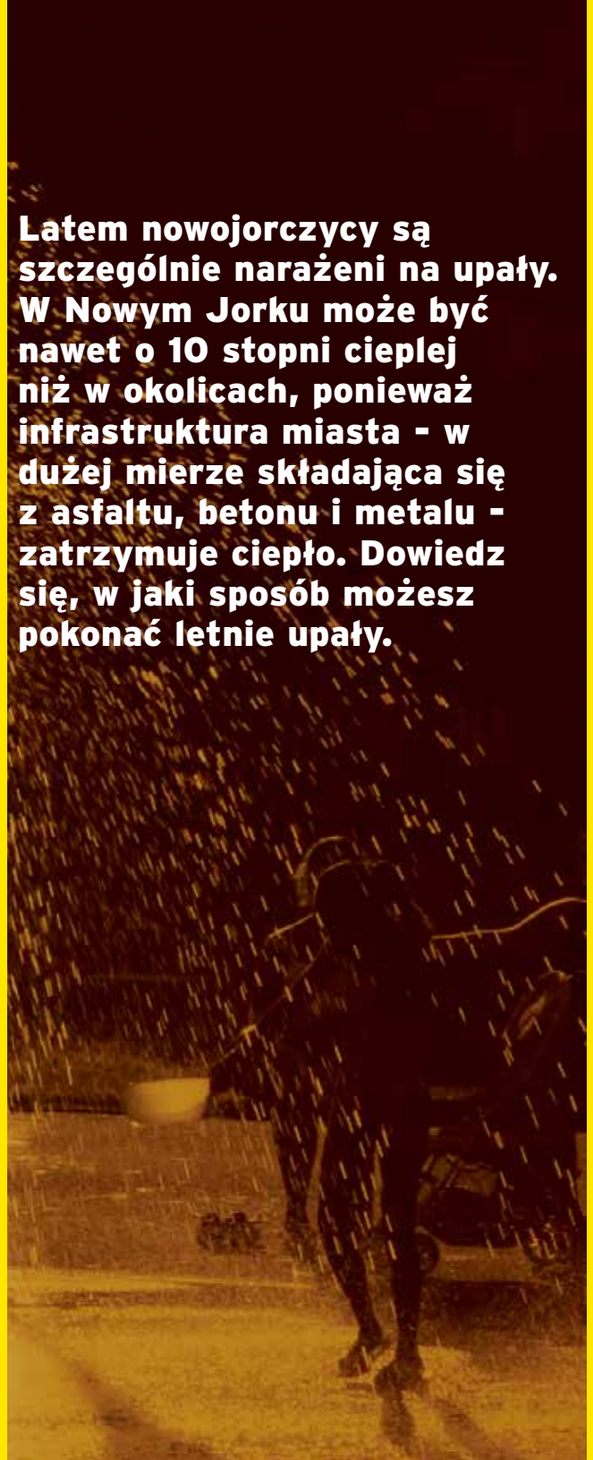
POKONAJ UPAŁY

NYC
Biuro Zarządzania Sytuacjami Nadzwyczajnymi
(Office of Emergency Management)

Bill de Blasio, Burmistrz

APPROVED Ready

Latem nowojorczycy są szczególnie narażeni na upały. W Nowym Jorku może być nawet o 10 stopni cieplej niż w okolicach, ponieważ infrastruktura miasta - w dużej mierze składająca się z asfaltu, betonu i metalu - zatrzymuje ciepło. Dowiedz się, w jaki sposób możesz pokonać letnie upały.



ZAPLANUJ WCZEŚNIEJ

Zrozum czynnik ryzyka:

Do osób narażonych na największe zagrożenie w okresach największych upałów należą:

- osoby, które ukończyły 65 lat;
- osoby cierpiące na przewlekłe schorzenia bądź przyjmujące leki psychotropowe lub inne;
- osoby z zaburzeniami oceny sytuacji w wyniku demencji lub innej poważnej choroby psychicznej;
- osoby nadużywające narkotyków lub alkoholu;
- osoby, które są wyizolowane społecznie lub nie wychodzą z domu;
- osoby z nadwagą.

Jeśli cierpisz na dowolne schorzenia, zapytaj lekarza, jakie środki ostrożności należy stosować podczas upałów.

Jeśli masz sąsiadów, rodzinę lub znajomych, którzy są w grupie podwyższonego ryzyka, zwłaszcza takich, którzy żyją samotnie, upewnij się, że mają klimatyzację i w razie potrzeby zaoferuj pomoc w dotarciu do chłodnego miejsca.

W przypadku prognozy zbliżającej się fali upałów:

- Zamontowanie rolet lub markiz chroniących przed słońcem pomoże schłodzić dom.
- Jeśli masz klimatyzację sprawdź, czy działa prawidłowo.
- Jeśli nie masz klimatyzacji, otwieraj okna, aby świeże powietrze przepływało przez dom.
- Jeśli nie możesz ochłodzić domu, możesz pójść do klimatyzowanej galerii handlowej, biblioteki, mieszkania znajomego lub krewnego, albo udać się do nowojorskiego centrum ochłody - New York Cooling Center.

Centra ochłody

Przy zapowiedziach niebezpiecznych upałów Nowy Jork otwiera centra ochłody w klimatyzowanych obiektach, w tym w okolicznych miejscach zgromadzeń osiedlowych i domach dla osób starszych. Osoby potrzebujące pomocy podczas upałów mogą dzwonić pod numer 311 (TTY: 212-504-4115) lub w witrynie NYC.gov/oem sprawdzić, gdzie znajduje się lokalne centrum ochłody.

Gdzie szukać

OEM na Facebooku i Twitterze
www.facebook.com/NYCemergencymanagement
@nycoem

Notify NYC
Aby na bieżąco być informowanym o sytuacjach kryzysowych, można odwiedzać stronę NYC.gov/notifynyc, zadzwonić pod numer 311 lub sprawdzać na Twitterze - @NotifyNYC Visit NYC.

PODCZAS FALI UPAŁÓW

Jak pokonać upały:

- Jak najdłużej przebywaj w chłodnym miejscu. Używaj klimatyzacji, jeśli ją masz, i ustawiaj termostat na temperaturę nie niższą niż 78 stopni.
- Jeśli nie masz klimatyzacji, schładzaj się przy basenie lub w klimatyzowanym sklepie, galerii handlowej, kinie bądź w centrum ochłody. Zadzwoń pod numer 311 (TTY:212-504-4115) lub w witrynie NYC.gov/oem znajdź najbliższe centrum ochłody.
- Zapytaj swoich sąsiadów, członków rodziny i znajomych, czy są zagrożeni upałami.*
- Wentylatory działają najlepiej w nocy, gdy powietrze na zewnątrz jest chłodniejsze.
- Pij płyny - szczególnie wodę - nawet jeśli nie czujesz pragnienia.** Unikaj picia napojów zawierających alkohol, kofeinę lub duże ilości cukru.
- Noś lekką, jasną i luźną odzież, zasłaniająca jak najwięcej ciała.
- Nigdy nie zostawiaj dzieci, zwierząt ani osób wymagających szczególnej opieki w zaparkowanym samochodzie.
- Ochłodę może przynieść chłodny prysznic lub kąpiel w wannie, ale unikaj znacznych zmian temperatury.
- Unikaj wysiłków, szczególnie w najgorętszej porze dnia.
- Przebywając na zewnątrz unikaj bezpośredniego światła słonecznego, używaj ochrony przeciwsłonecznej (SPF co najmniej 15) i noś kapelusz, aby chronić twarz i głowę.
- Oglądaj telewizję i słuchaj radia, odwiedzaj witrynę NYC.gov, lub dzwoń pod numer 311 (TTY: 212-504-4115) i sprawdzaj prognozy pogody. Temperatury powyżej 95 stopni są szczególnie niebezpieczne dla osób wrażliwych.

* Na odwrocie podano więcej informacji o osobach, które są najbardziej wrażliwe na zagrożenia związane z upałem.
** Osoby cierpiące na choroby serca, nerek lub wątroby bądź będące na diecie z ograniczeniem przyjmowania płynów powinny skonsultować się ze swoim lekarzem przed zwiększeniem ilości płynów.

Spencer T. Tucker

CHOROBY ZWIĄZANE Z UPAŁAMI

Długotrwałe narażenie organizmu na upały może być szkodliwe i potencjalnie śmiertelne. Osoby starsze, dzieci i osoby, których stan zdrowia może być zagrożony są szczególnie podatne na działanie wysokich temperatur. Należy wiedzieć, które choroby są wynikiem upałów i jak je leczyć.

WYCZERPANIE UPAŁEM

Objawy: obfite pocenie się, osłabienie, słaby puls, omdlenia lub wymioty, zimna, blada i wilgotna skóra. Temperatura ciała może wydawać się normalna.

Reagowanie:

- Przenieść ofiarę w chłodne miejsce.
- Rozluźnić ubranie i przykładać chłodne, mokre okłady do szyi, twarzy i ramion.
- Jeśli ofiara jest przytomna podać powoli wodę, o ile nie wystąpią nudności. Podawać po pół szklanki wody co 15 minut.
- Zadzwonić pod numer 911, aby uzyskać pomoc medyczną. Nieleczone wyczerpanie upałem może spowodować pogorszenie się stanu ofiary i doprowadzić do wystąpienia udaru.

UDAR CIEPLNY (UDAR SŁONECZNY)

Objawy: Gorąca, sucha skóra, szybkie tętno, wysoka temperatura ciała, brak pocenia się i ewentualnie utrata świadomości. Przy braku natychmiastowej pomocy medycznej wystąpienie bardzo wysokiej temperatury ciała może doprowadzić do uszkodzenia mózgu lub zgonu w niespełna 10 minut.

Co należy zrobić:

- Natychmiast zadzwoń pod numer 911, aby uzyskać pomoc medyczną.
- Zdejmij ubranie z ofiary i owiń ciało chłodnymi, wilgotnymi prześcieradłami.
- Przenieś ofiarę w chłodne miejsce i postaraj się włożyć ją do chłodnej kąpieli lub oklepuj gąbką nasączoną zimną wodą. Włącz wentylator lub klimatyzator.
- Ofiara musi leżeć.
- NIE podawaj żadnych płynów.

PROBLEMY ZWIĄZANE Z UKŁADEM ODDECHOWYM

Fali upałów może towarzyszyć wysoki poziom ozonu, co prowadzi do pogorszenia jakości powietrza. Ozon może powodować problemy z oddychaniem, zwłaszcza u osób z chorobami dróg oddechowych.

Zapobieganie:

Osoby, które ćwiczą lub pracują na zewnątrz, osoby z chorobami układu oddechowego i inne osoby wrażliwe powinny ograniczyć wytężoną aktywność na świeżym powietrzu, szczególnie w godzinach popołudniowych i wczesnych godzinach wieczornych. Informacje o jakości powietrza można uzyskać w witrynie www.airnow.gov lub dzwoniąc do New York State Air Quality Hotline, pod numer (800-535-1345).

Więcej informacji na temat chorób związanych z upałem uzyskasz w witrynie Department of Health and Mental Hygiene, pod adresem NYC.gov/health lub w witrynie Department for the Aging - NYC.gov/aging.

OSZCZĘDZAJ ZASOBY PODCZAS UPAŁÓW

OSZCZĘDZAJ WODĘ

Zużycie wody często osiąga wysoki poziom w okresie upałów, powodując wahania ciśnienia wody i suszę w mieście. Gdy miasto przeżywa kryzys w związku z suszą, ważne jest, aby postępować zgodnie z ograniczeniami nakładanymi przez Department of Environmental Protection.

Porady dotyczące oszczędzania wody:

- Napraw nieszczelne kurki; szczelnie je dokręcaj;
- Bierz krótkie prysznice; podczas kąpieli napełniaj wannę wodą tylko do połowy;
- Włączaj zmywarki do naczyń i pralki tylko wtedy, gdy są pełne;
- Podczas mycia naczyń, golenia się lub mycia zębów zakręcaj kurki;
- Przestrzegaj ograniczeń dotyczących podlewania trawników lub roślin.

Daniel Avila, NYC Parks Department

ZAŚLEPKI ZAWORÓW I HYDRANTY

Otwieranie hydrantu bez zaślepki zaworu jest nieekonomiczne i niebezpieczne. Ciśnienie wody może wypchnąć ludzi - zwłaszcza dzieci - na jezdnię. Otwarty hydrant powoduje powodzie na ulicach i obniża ciśnienie wody, oraz ogranicza zdolność strażaków do bezpiecznej walki z pożarami.
Nielegalnie otwarte hydranty lub inne problemy z wodą bądź kanalizacją należy zgłaszać pod numerem 311 (TTY: 212-504-4115). Zaślepkę zaworu otrzymasz u lokalnej straży pożarnej.

Więcej informacji na temat oszczędzania wody uzyskasz w witrynie NYC.gov/dep.

OSZCZĘDZAJ ENERGIĘ

Podczas upałów znacznie wzrasta zużycie energii. Oszczędzanie energii zapobiega przerwom w dostawie prądu.

Porady dotyczące oszczędzania energii:

- Ustawiaj termostat na temperaturę nie niższą niż 78 stopni;
- Używaj klimatyzatora tylko wtedy, gdy jesteś w domu, w pomieszczeniach, w których przebywasz; jeśli chcesz schłodzić dom przed powrotem, ustaw czasomierz, tak aby nie włączał się wcześniej niż 30 minut przed powrotem do domu;
- Wyłącz urządzenia, które nie są niezbędne.

PRZERWY W DOSTAWIE PRĄDU

Aby przygotować się na ewentualne przerwy i zakłócenia w dostawie prądu, musisz mieć zestaw zasilania awaryjnego: latarkę, radio AM/FM zasilane bateriami, zestaw pierwszej pomocy, wodę butelkowaną oraz dodatkowe baterie - w łatwo dostępnym miejscu. W przypadku problemów z prądem otwieraj okna, aby utrzymać odpowiednią wymianę powietrza.

Po wyłączeniu prądu zadzwoń do swojego dystrybutora prądu:

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