

# BEZPIECZEŃSTWO PODCZAS UPAŁÓW



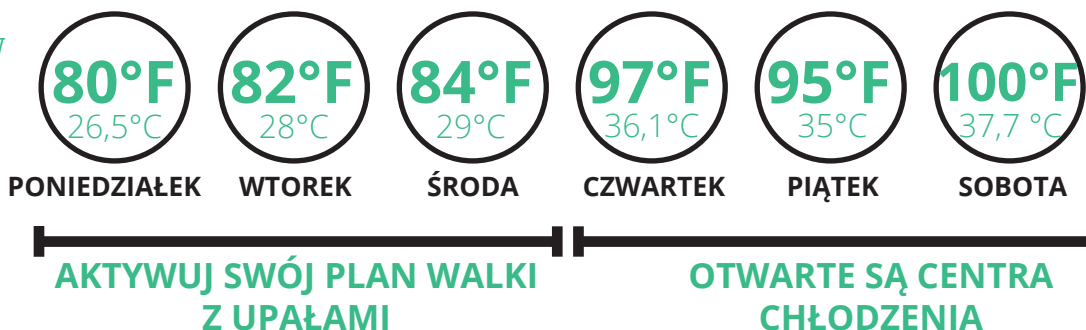
**GORĄCE  
DNI**

Kiedy temperatura osiąga 82°F (28°C) i powyżej, może ona spowodować udar cieplny, wylew, a nawet śmierć.

## PRZYKŁADOWA LINIA CZASU FALI UPAŁÓW

### OGŁOSZENIE DOTYCZĄCE UPAŁÓW

Podawane jest do wiadomości publicznej, gdy prognozowany indeks ciepła wynosi powyżej 95°F (35°C) przez conajmniej dwa dni pod rząd LUB powyżej 100°F (37,7 °C) przez dowolny czas.



### INDEKS CIEPŁA

– To odczuwanie temperatury, kiedy wilgotność łączy się z temperaturą powietrza.

### KLIMATYZACJA RATUJE LUDZKIE ŻYCIE

W mieście Nowy Jork większość osób, które umierają z powodu udaru cieplnego, nie mają w domu klimatyzacji.

### WAŻNE WSKAZÓWKI

- Znajdź chłodne pomieszczenie z klimatyzacją (AC).
- Nawadniaj się, pijąc więcej wody niż zazwyczaj.
- Unikaj wyczerpujących aktywności ruchowych w godzinach: 11:00 - 16:00.
- Noś luźne ubrania w jasnych kolorach.
- Ustaw klimatyzację na 78°F (25,5°C) lub opcję "Low Cool."

### JEŚLI NIE MASZ KLIMATYZACJI, OTO KILKA WSKAZÓWEK NA TEMAT BEZPIECZEŃSTWA W POMIESZCZENIACH:

- Odwiedź przyjaciela lub członków rodziny, którzy mają w domu klimatyzację.
- Odwiedź centrum chłodzenia.
- Nawadniaj się!
- Weź chłodną kąpiel lub prysznic.
- Zamknij żaluzje w oknach, by nie wpuszczać promieni słonecznych.
- Ogranicz korzystanie z piekarnika i kuchenki.



### NIE MASZ BLISKO SIEBIE CENTRUM CHŁODZENIA?

Odwiedź chłodzone obiekty biblioteki, sklepu, parku, muzeum, basenu lub centrum wspólnotowego.

# BEZPIECZEŃSTWO PODCZAS UPAŁÓW

## DOWIEDZ SIĘ, KTO JEST W GRUPIE RYZYKA W TWOJEJ SPOŁECZNOŚCI

Osoby, które nie mają klimatyzacji w domu, jak również poniższe przypadki:

- ZDROWIE PSYCHICZNE** stany lękowe i depresja - demencja  
schizofrenia - używanie substancji  
psychoaktywnych
- CHOROBY PRZEWLEKŁE** wysokie ciśnienie krwi - zawał serca  
cukrzyca - POChP - astma
- POPULACJE NARAŻONE  
NA UPAŁY** niemowlęta i dzieci - osoby w ciąży  
osoby starsze - osoby z ograniczeniami  
ruchowymi

Niektóre leki, które przyjmujesz z powodu chorób przewlekłych, mogą zaburzać Twoje odczuwanie i Twoją reaktywność na zmiany temperatur na zewnątrz. Lekarstwa mogą też powodować szybsze odwodnienie.

## BĄDŹ WYCZULONY/-A NA SYMPTOMY ZWIĄZANE Z WYCZERPANIEM UPAŁAMI I UDAREM CIEPLNYM

Udar cieplny to sytuacja zagrożenia życia. Jeśli dostrzegasz jakieś objawy, wezwij natychmiast pomoc medyczną.

### wyczerpanie upałem

- omdlenia lub zawroty głowy
- nadmierne pocenie się
- bleda, lepka skóra
- nudności
- szybki i słaby puls
- skurcze mięśni



### udar cieplny

- pulsujący ból głowy
- brak pocenia się
- wysoka temperatura ciała
- nudności i wymioty
- szybki i mocny puls
- dezorientacja, halucynacje lub utrata przytomności

### CO NALEŻY ZROBIĆ

- wejść do chłodniejszego, klimatyzowanego pomieszczenia
- pić wodę (elektrolity), jeśli osoba jest przytomna
- wziąć chłodny prysznic lub użyć zimnego kompresu bądź ręcznika

### CO NALEŻY ZROBIĆ

- ZADZWOŃ POD 911.
- W międzyczasie próbuj wychładzać ciało osoby, zanim nadejdzie pomoc.



### ZRÓDŁA

Odwiądź stronę [climate.cityofnewyork.us](https://climate.cityofnewyork.us), aby znaleźć narzędzia danych (indeks podatności na upały, mapa sprawiedliwości środowiskowej oraz narzędzia wsparcia i planowania).



# BEZPIECZEŃSTWO PODCZAS UPAŁÓW

By zapewnić bezpieczeństwo Twojej społeczności podczas wydarzeń plenerowych, monitoruj pogodę i "zwalczaj upały", korzystając z tych wskazówek przy tworzeniu planu bezpieczeństwa podczas upałów:

## PLANOWANIE WYDARZENIA

Czy impreza będzie odbywać się na trawie, ziemi czy piasku? **LUB** czy będzie to asfalt lub beton?

Czy będziecie biegać, tańczyć, itp.? **LUB** czy będą tam zajęcia ruchowe w środowisku wodnym?

! **Temperatura ciemnych, utwardzonych powierzchni zwiększa się i zatrzymują one ciepło do wieczora.**

! **Aktywność ruchowa zwiększa ryzyko zachorowania na udar cieplny.**

## PODCZAS WYDARZENIA



- Nawadniaj się i zapewnij uczestnikom darmową wodę do picia.
- Ogranicz ćwiczenia i aktywności ruchowe podczas długotrwałego narażenia na ciepło.
- Rób częste przerwy w zacienionych miejscach lub klimatyzowanych pomieszczeniach.
- Użyj namiotów, by zapewnić cień i zamgławiaczy, aby pomóc się ochłodzić.

## NIE ZAPOMNIJ UWZGLĘDNIĆ TYCH PUNKTÓW W TWOIM PLANIE DZIAŁANIA NA WYPADEK UPAŁÓW:

### Przed wydarzeniem:

- Zachęć kwalifikujących się członków społeczności do ubiegania się o udział w Domowym Programie Pomocy Energetycznej (Home Energy Assistance Program, HEAP), gdy tylko zostanie on uruchomiony.
- Zrób szkolenie osobom ze swojej społeczności na temat udaru cieplnego.
- Stwórz sąsiedzką mapę chłodnych miejsc, by zredukować ryzyko udaru cieplnego wśród członków Twojej społeczności.
- Zasadź drzewa, by zapewnić więcej cienia członkom Twojej społeczności.
- Czas aktywności ruchowych przenieś na godziny poranne lub wieczorne.

### Podczas wydarzenia:

- Sprawdzaj, jak czują się sąsiedzi, rodzina i przyjaciele.
- Zapewnij chłodne pomieszczenie dla członków społeczności.
- Wręcz uczestnikom butelki z wodą wielokrotnego użytku, zimne kompresy, chusteczki z filtrem przeciwsłonecznym i opakowania zawierające elektrolity.
- Jedz warzywa i owoce mające w składzie dużo wody - działają one chłodząco na organizm.