

Llame al 311 (TTY: 212-504-4115) o visite NYC.gov/oem para obtener acceso a este folleto en español.

Rele 311 (TTY: 212-504-4115) oswa vizite NYC.gov/oem pou jwenn tiliv sa a an Kreyòl.

Звоните 311 (TTY: 212-504-4115) или посетите NYC.gov/oem чтобы получить эту брошюру на русском языке.

한국어로 된 브로셔 입수를 원하시면 311 (TTY: 212-504-4115)로 전화하시거나 또는 NYC.gov/oem 을 방문하십시오.

請致電 311 (TTY: 212-504-4115) 或訪問 NYC.gov/oem 查看中文版的手冊。

NEW YORK PARE KÒ W POU DEBAT AK CHALÈ A



OEM
Vil Nouyòk
Biwo Jesyon Ijans

Michael R. Bloomberg, Majistra



Pandan sezon lete a, Nouyòkè sitou frajil akòz danje ki genyen lè fè cho. Vil Nouyòk kapab vin genyen 10 degre chalè pi cho pase zòn ki ozalantou vil la poutèt enfrastrikti vil la kenbe chalè (vil la konstui sitou avèk asfalt, beton ak metal). Chèche konnen kouman pou w pare pou debat ak chalè sezon lete a.

FÈ PREVIZYON

Konprann risk ki mete moun an danje :

Moun ki pi an danje pandan peryòd gwo gwo chalè se moun ki genyen laj 65 an oswa plis, moun ki poko genyen laj senkan, moun ki genyen maladi kwonik oswa k ap pran medikaman sikotwòp osnon lòt kalite medikaman, epi moun ki twò gwo.

Si w genyen yon maladi, tcheke doktè k ap suiv ou pou w konnen ki prekosyon ou ta dwe pran pandan sezon cho a.

Si w genyen vwazen, fanmi, oswa zanmi ki trè an danje (sitou moun k ap viv poukont yo) asire yo kapab jwenn èkondisyone epitou, si sa nesèsè, ofri yo èd pou yo kapab rafrechri yon kote ki fre.

Sizoka yo prevwa gwo gwo chalè :

- Ede kenbe kay ou fre ; kifè, enstale rido oswa estò nan fenèt pou w anpeche solèy la antre.
- Si w genyen èkondisyone, tcheke pou wè ke li mache byen.
- Si w pa genyen èkondisyone, kite fenèt ou yo louvri pou lè fre kapab sikile anndan lakay ou.
- Si w pa kapab refwadi kay ou, chèche yon kote toupre ki genyen èkondisyone, tankou yon sant komèsyal, bibliyotèk, kay zanmi ak fanmi, oswa sant refwadisman vil Nouyòk la.

Sant refwadisman

Lè yo prevwa ap gen gwo chalè yon fason ki danjere, vil Nouyòk ap louvri sant refwadisman nan bildin ki genyen èkondisyone yo, e l ap louvri tou sant pou granmoun aje. Si w se moun k ap chèche soulajman pou chalè, tanpri rele nan nimewo 311 (TTY : 212-504-4115) oswa ale sou sit wèb www.NYC.gov/oem lè genyen yon ijans chalè pou w kapab jwenn yon sant refwadisman ki toupre ou.

PANDAN YON GWO GWO CHALÈ

Konsèy pou debat ak chalè a :

- Si sa posib, pa rete anba solèy. Lè w nan solèy, mete filt solè (omwen SPF 15), ak yon chapo pou pwoteje figi ou ak tèt ou.
- Itilize èkondisyone si w genyen youn. Mete tèmostat la pi fre pase 78 degre.
- Si w pa genyen èkondisyone, alò ale nan yon lekòl piblik, magazen ki genyen èkondisyone, sant komèsyal, sal sinema, oswa sant refwadisman. Pou jwenn yon sant refwadisman ki toupre lakay ou, rele nan 311 (TTY : 212-504-4115) oswa ale sou sit wèb www.NYC.gov/oem.
- Tcheke pou wè si vwazen, fanmi, ak zanmi ou yo an fòm, sitou si yo se granmoun aje, jenn timoun, oswa si yo genyen bezwen espesyal.
- Vantilatè travay pi byen lannuit, lè yo ede lè pi fre ki sòti deyò sikile anndan kay.
- Bwè anpil likid (meyè bagay la se dlo) menm si w pa swaf.* Pa bwè bwason ki genyen alkòl, kafeyin ak gwo kantite sik.
- Mete rad ki lejè, ki gen koulè pal epi ki pa sere pou kouvri kò w otank posib.
- Pa janm kite timoun, bèt kay, oswa moun ki bezwen swen espesyal nan yon oto ki estasyon pandan peryòd gwo chalè sezon lete a.
- Pa fè gwo aktivite fizik, sitou lè solèy la pi cho ant 11:00 a.m. ak 4:00 p.m. Si w gen pou fè gwo egzèsis fizik, fè egzèsis la lè ki pi fre lajounen, anjeneral lè sa se lematen ant 4:00 a.m. ak 7:00 a.m.
- Douch oswa beny ak dlo frèt kapab itil tou, men pa fè sa tousuit apre ou soti nan gwo gwo chalè, poutèt y ap fè w gen kè plen oubyen ap ba w vètij.
- Siveye lameteyo. Pou fè sa, toujou gade emisyon televizyon epi koute emisyon radyo lè w ale sou sit wèb www.NYC.gov, oswa si w rele nan nimewo 311 (TTY : 212-504-4115).

*Moun ki soufri maladi kè, maladi ren oswa maladi fwa oswa moun ki sou rejim alimantè ki gen restriksyon likid ta dwe wè avèk doktè k ap suiv yo anvanke yo bwè pi plis likid.

MALADI CHALÈ LAKÒZ

Lè w rete twò lontan nan chalè sa kapab nuizib pou ou epitou sa kapab menm touye ou. Granmoun aje, timoun ak moun ki gen maladi se moun ki sitou frajil lè gen gwo chalè. Li enpòtan pou rekonèt ki maladi chalè ka lakòz ak tretman ki sijere pou maladi sa yo.

KOUT-CHALÈ SENP

Sentòm yo : anpil transpirasyon, feblès, batman kè fèb, toudisman oswa vomisman, epi po frèt, pal ak imid. Tanperati kò a kapab sanble nòmal.

Kisa pou fè :

- Mennen moun lan yon kote ki fre.
- Mete rad ki pa sere epi pase twal mouye avèk dlo frèt nan kou, figi ak bra.
- Si moun lan pa endispoze, fè li bwè dlo lantman, sof si li gen kè plen. Bay moun lan mwatye vè dlo chak 15 minit.
- Rele 911 pou resevwa swen medikal. Si kout-chalè senp lan pa trete, li kapab vin grav epi sa kapab lakòz kout-chalè.

KOUT-CHALÈ (ENSOLASYON)

Sentòm yo : Po kò cho ak sèk, batman kè rapid, tanperati kò cho anpil, mank transpirasyon epi pètèt endispozisyon. Tanperati kò a kapab si tèlman wo sa kapab lakòz domaj nan sèvo a oswa lanmò moun lan nan mwens pase 10 minit si moun lan pa resevwa swen medikal imedyat.

Kisa pou fè :

- Rele 911 imedyatman pou jwenn èd medikal.
- Retire rad moun lan epi vlope kò li nan dra ki fre epi mouye.
- Mennen moun lan yon kote ki fre, epi eseye ba li yon beny fre oswa fè twalèt li avèk eponj. Itilize vantilatè oswa èkondisyone.
- Kite moun lan kouche.
- PA bay moun lan bwè okenn likid.

PWOBLÈM RESPIRASYON

Gwo kouch ozòn ki kapab vini ansanm avèk gwo gwo chalè, fè lè a gen move kalite. Ozòn lan kapab lakòz pwoblèm respirasyon, sitou pami moun ki soufri maladi respiratwa.

Ki prekosyon pou pran :

Moun ki fè egzèsis oswa ki travay deyò, ak moun ki genyen maladi respiratwa ta dwe diminye nan aktivite difisil yo fè deyò sitou nan apremidi ak bonè nan aswè. Pou jwenn dènye enfòmasyon sou kalite lè a, ale sou sit wèb www.airnow.gov oswa rele nan nimewo telefòn 24 sou 24 Kalite Lè Leta Nouyòk nan (800-535-1345).

Pou plis enfòmasyon sou maladi chalè lakòz, ale nan sit wèb Depatman Sante ak Ijyèn Mantal nan www.NYC.gov/health, oswa ale sou sit wèb Depatman pou Granmoun Aje nan www.NYC.gov/aging.

KONSÈVE RESOUS NAN GWO GWO CHALÈ

KONSÈVE DLO

Itilizasyon dlo rive souvan pandan peryòd gwo tanperati cho yo, sa ki lakòz monte-desann nan presyon dlo a, epitou sa lakòz sechrès nan vil la. Lè vil la genyen yon ijans sechrès, li enpòtan pou suiv restriksyon Depatman Pwoteksyon Anviwònman mete sou itilizasyon dlo.

Konsèy pou konsève dlo :

- Repare wobinè ki gen fuit dlo ; byen fèmen wobinèt yo.
- Pran douch pandan yon tan kout ; sèlman plen benywa a amwatye lè w ap benyen.
- Itilize machin lavaj vesèl ak machin-a-lave sèlman lè yo plen.
- Pa kite dlo wobinèt koule pandan w ap lave asyèt, pandan w ap fè bab ou oswa pandan w ap bwose dan ou.
- Obsève restriksyon sou awozaj gazon ak plant.

BOUCHON VAPORIZATÈ AK BOUCH ENSANDI

Lè ou louvri bouch ensandi ki pa genyen bouchon vaporizatè ou gaspiye dlo, e se yon bagay ki ka danjere. Presyon dlo a kapab pouse moun - sitou timoun - nan lari. Yon bouch ensandi ki louvri ap lakòz inondasyon nan lari epi sa ap diminye presyon dlo a, sa k ap yon pwoblèm pou ponpye kap etenn dife. Pou fè rapò sou bouch ensandi moun louvri ilegalman oswa pou rapòte lòt pwoblèm dlo oswa dlo nan egou, rele 311 (TTY : 212-504-4115). Pou jwenn yon bouchon vaporizatè, tanpri rele depatman ponpye ki nan zòn ou.

Ale sou sit wèb www.NYC.gov/dep pou jwenn plis enfòmasyon sou konsèvasyon dlo.

KONSÈVE ENÈJI

Pandan gwo gwo peryòd chalè, moun itilize anpil kouran elektrik. Lè w konsève enèji, sa ap ede anpeche blakawout.

Konsèy pou konsève enèji :

- Mete tèmostat èkondisyone ou pi ba pase 78 degre.
- Itilize èkondisyone sèlman lè w lakay ou epi nan chanm w ap itilize. Si w vle refwadi kay ou anvan w retounen, mete yon minitè ki limen èkondisyone egzatemman 30 minit anvan w rive.
- Etenn aparèy menaje ki pa bezwen rete limen.

BLAKAWOUT

Pou pare pou blakawout, prepare yon twous pwovizyon pou sitiasyon ijan - ki gen ladan bagay tankou flach, radyo AM/FM ki mache ak batri, twous premye swen, boutèy dlo, ak batri siplemantè - epi mete yon kote ki soulamen. Si w genyen pwoblèm kouran elektrik, kite fenèt yo louvri pou asire kay la byen ayere.

Si genyen yon blakawout, rele konpayi ki ba ou kouran elektrik la :

- Con Edison nan nimewo 800-752-6633 (TTY : 800-642-2308)
- LIPA/KeySpan Energy nan 718-643-4050 (TTY : 718-237-2857)