STATE OF NEW YORK | EXECUTIVE CHAMBER

ANDREW M. CUOMO | GOVERNOR

Per la diffusione immediata: 15 luglio 2013

IL GOVERNATORE CUOMO FORNISCE AVVISI SULLE ONDATE DI CALORE IN QUANTO LE TEMPERATURE ELEVATE E L'UMIDITA SONO IN AUMENTO QUESTA SETTIMANA IN TUTTO LO STATO

Molto caldo e umidità attesi in tutto lo Stato questa settimana

Poiché le temperature previste sono in aumento intorno ai 90 la prossima settimana, il Governatore Andrew M. Cuomo oggi ha fornito ai newyorkesi i seguenti consigli per combattere in modo sicuro il calore eccessivo.

"Le temperature calde e l'umidità elevata possono avere conseguenze pericolose, comprese le malattie legate al caldo e la morte", ha detto il Governatore Cuomo. "E' importante prestare attenzione ai bollettini meteo e agli avvisi, e agire ora per proteggere voi stessi e i vostri cari da questa ondata di caldo eccessivo prolungata. Esorto tutti i newyorkesi a controllare i loro vicini di casa, stare dentro quando possibile, rimanere idratati, e approfittare di stazioni con aria condizionata, se necessario".

"La gente deve prendere precauzioni ora per diminuire le probabilità di problemi legati al calore", ha dichiarato il Commissario della Divisione dei Servizi di Emergenza e di Sicurezza Nazionale dello Stato di New York, Jerome M. Hauer. "Bevete molti liquidi e state lontano dal sole. Rimanete in una camera con aria condizionata, se possibile, come un edificio pubblico o un centro commerciale. E rimanete sicuri di controllare i vostri vicini, in particolare gli anziani e le persone con problemi di salute precedenti".

Per contrastare il caldo insistente e l'umidità, il Governatore Cuomo ha fornito i seguenti consigli:

- Diminuire le attività faticose e l'esercizio fisico, soprattutto nelle ore di picco del sole tra le 11:00 e le 16:00.
- Fare esercizi al mattino presto tra le 04:00 e le 07:00.
- Mangiare meno proteine e più frutta e verdura; le proteine producono e aumentano il calore metabolico, che può causare la perdita di acqua. Mangiare piccoli pasti, ma mangiare più spesso. Non mangiare cibi salati.
- Bere almeno 2-4 bicchieri di acqua ogni ora durante il caldo estremo, anche se non si ha sete. Evitare le bevande che contengono alcol o caffeina.
- Se possibile, stare lontano dal sole e rimanere con aria condizionata. Il sole riscalda il nucleo

interno del vostro corpo, il che può causare disidratazione. Se l'aria condizionata non è disponibile, state nel piano più basso, lontano dalla luce del sole, o andare in un edificio pubblico con aria condizionata.

- Se si deve andare all'aperto, indossare la protezione solare con un alto fattore di protezione (SPF) di almeno 15 e un cappello per proteggere il viso e la testa. Quando si è all'aperto, indossare abiti larghi, leggeri e di colore chiaro. Coprire la pelle il più possibile per evitare scottature ed effetti di sovra-riscaldamento della luce del sole sul corpo.
- Non lasciare i bambini, animali domestici o coloro che richiedono particolare attenzione in un'auto parcheggiata o in un veicolo durante i periodi di intenso caldo estivo; le temperature all'interno di un veicolo chiuso possono raggiungere oltre 140 gradi Fahrenheit in fretta. L'esposizione a temperature così elevate può uccidere nel giro di pochi minuti.
- Controllate i vostri vicini, soprattutto se sono anziani, se hanno bambini piccoli o se hanno esigenze particolari.
- Assicurarsi che ci sia abbastanza acqua e cibo per gli animali e limitare il loro esercizio.

PERSONE CHE VANNO INFORMATE

- Le persone anziane e i bambini piccoli sono i più colpiti.
- Le persone con problemi di peso o alcol sono molto sensibili alle reazioni di calore.
- Persone che assumono determinati farmaci o droghe.

PERICOLI PER LA SALUTE DOVUTI AL CALORE

- Colpo di calore: conosciuto anche come colpo di sole, il colpo di calore può essere letale. La temperatura corporea può aumentare e causare danni al cervello, può causare la morte se l'individuo non viene raffreddato rapidamente. I sintomi includono caldo, rossore, e pelle secca; cambiamenti di stato di coscienza, polso debole o accelerato, la respirazione superficiale. Per dare un pò di sollievo per abbassare la temperatura corporea, utilizzare un panno freddo o una spugna.
- Esaurimento di calore: meno pericoloso di un colpo di calore, l'esaurimento di calore si verifica in genere quando le persone fanno esercizi troppo pesanti o lavorano in luoghi caldi, umidi, dove i fluidi corporei vengono a mancare. I sintomi includono pelle fredda, umida, pallida o pelle arrossata, forte sudorazione, cefalea, nausea o vomito, vertigini e stanchezza. In caso di sintomi, portare la vittima lontano dal sole e applicare panni bagnati e freschi.
- Scottatura: la scottatura rallenta la capacità della pelle di raffreddarsi. I sintomi includono arrossamento e dolore, nei casi più gravii possono verificarsi gonfiore della pelle, vesciche, febbre e mal di testa. Gli unguenti possono essere un sollievo per il dolore nei casi lievi. Un medico dovrebbe esaminare i casi gravi.
- Crampi da calore: i crampi da calore e gli spasmi sono spesso causati da pesanti sforzi. La perdita di acqua e sale per la sudorazione provoca dei crampi. I sintomi sono dolori addominali e

al muscolo della gamba. Si può procurare sollievo facendo una decisa pressione sui muscoli con crampi, o massaggi dolci per alleviare i crampi.

CONSERVAZIONE DELL'ENERGIA

- Le interruzioni di corrente con più probabilità possono verificarsi durante la stagione calda, quando l'utilizzo della rete è al suo apice. Per evitare di mettere a dura prova la rete elettrica, conservare l'energia per aiutare a prevenire le interruzioni di corrente.
- Impostare il termostato del condizionatore d'aria non inferiore a 78 gradi. Utilizzare solo il condizionatore d'aria solo quando si è a casa.
- Spegnere gli apparecchi non essenziali; utilizzare solo gli apparecchi che dispongono di carichi elettrici pesanti al mattino presto o molto tardi la sera.

Per maggiori informazioni, consultare i consigli sulla prevenzione del calore del OEM di Stato su http://www.dhses.ny.gov/oem/safety-info/publicsafety/heataware.cfm.

Per informazioni su New York City, tra cui i centri con aria condizionata della città, andare su http://www.nyc.gov/html/oem/html/hazards/heat.shtml.

Per ricevere gli avvisi meteorologici in tempo reale nella vostra zona, iscriversi gratuitamente oggi su www.nyalert.gov.

###

Ulteriori notizie sono disponibili sul sito www.governor.ny.gov
Stato di New York | Executive Chamber | press.office@exec.ny.gov | 518.474.8418