



STATE OF NEW YORK | EXECUTIVE CHAMBER

ANDREW M. CUOMO | GOVERNOR

**Per la diffusione immediata:** 18 luglio 2013

## **IL GOVERNATORE CUOMO INVITA I NEWYORKESI A RISPARMIARE ENERGIA DURANTE LE ONDATE DI CALORE**

***Domanda di energia elettrica record a causa delle temperature soffocanti per il 4 ° giorno consecutivo oltre i 90 gradi***

Il Governatore Andrew M. Cuomo ha esortato oggi i newyorkesi a ridurre il loro consumo di energia durante l'ondata di caldo attuale che sta colpendo attualmente la maggior parte dello Stato per prevenire le interruzioni di corrente. L'ondata di calore, la più lunga e la peggiore della stagione estiva, ha prodotto una domanda record di energia elettrica.

“Durante questa ondata di caldo, è comprensibile che molti newyorkesi stiano a casa al fresco e accendano l'aria condizionata”, ha dichiarato il Governatore Cuomo. “Tuttavia, tutto questo ha portato una domanda record di energia elettrica così esorto i newyorkesi a conservare in modo proattivo l'energia elettrica quando possibile, per alleggerire la pressione sulla rete elettrica e prevenire le interruzioni. In attesa che le temperature si abbassino, i newyorkesi devono intraprendere azioni appropriate per mantenersi freschi e sani”.

L'evento di calore in corso sta avendo un impatto diretto e immediato sul consumo di energia elettrica. A causa di alte temperature sostenute, gli esperti prevedono che la domanda di energia elettrica dello Stato di New York raggiungerà livelli record.

Per ridurre la domanda di energia elettrica, il Governatore ha invitato i consumatori a risparmiare. 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.

### **Per conservare l'energia:**

Impostare il termostato del condizionatore d'aria non inferiore a 78 gradi. Utilizzare 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.

Italian

**I newyorkesi sono invitati a seguire questi consigli per rimanere in buona salute, proteggere se stessi e gli altri dal calore:**

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 7:00.

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 gravi 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.

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](http://www.nyalert.gov).

###

Ulteriori notizie sono disponibili sul sito [www.governor.ny.gov](http://www.governor.ny.gov)  
Stato di New York | Executive Chamber | [press.office@exec.ny.gov](mailto:press.office@exec.ny.gov) | 518.474.8418