



Do natychmiastowej publikacji: 18.07.2022

GUBERNATOR KATHY HOCHUL

GUBERNATOR HOCHUL APELUJE DO MIESZKAŃCÓW STANU NOWY JORK O PRZYGOTOWANIE SIĘ NA EKSTREMALNE UPAŁY OD WTORKU

Od wtorku do czwartku w większości stanu spodziewane są wysokie temperatury i wilgotność z wartościami indeksu ciepła na poziomie od 95 do 105

Gubernator Hochul zachęca mieszkańców do udania się do lokalnych chłodzonych pomieszczeń ochronnych, niewychodzenia na zewnątrz i zwracania uwagi na sąsiadów, ponieważ upały i duża wilgotność stanowią zagrożenie dla wszystkich, szczególnie dla osób starszych i małych dzieci

Gubernator Kathy Hochul zaapelowała dziś mieszkańców stanu Nowy Jork o przygotowanie się na niebezpieczne upały, które mają nadejść we wtorek i potrwać do czwartku. Połączenie oddziaływania wysokich temperatur i umiarkowanej lub wysokiej wilgotności powietrza spowoduje, że na niektórych obszarach, w tym w mieście Nowy Jork, wartość indeksu ciepła przekroczy 90, a czasem nawet 100.

We wtorek zagrożenie wysokimi temperaturami będzie występować w południowej części stanu Nowy Jork: w mieście Nowy Jork, na Long Island i na południu Mid-Hudson. Do środy większość stanu znajdzie się w strefie gorąca i wysokiej wilgotności, a temperatura będzie oscylowała wokół 95°F (35°C). W czwartek najniebezpieczniejsze upały wystąpią w regionach na południu stanu, gdzie spodziewane są wartości indeksu ciepła przekraczające 100.

„W najbliższych dniach w całym stanie mają wystąpić niebezpieczne upały z wartościami indeksu ciepła przekraczającymi 100” – **powiedziała gubernator Hochul**. „Apeluję do wszystkich mieszkańców stanu Nowy Jork o przygotowanie się w tym tygodniu na upały i wysoką wilgotność oraz o uważne obserwowanie pogody w ciągu najbliższych dni. Musimy też dbać o siebie nawzajem, dlatego proszę też o monitorowanie sytuacji u sąsiadów, zwłaszcza seniorów, osób z małymi dziećmi i osób z niepełnosprawnościami”.

Komisarz Wydziału ds. Bezpieczeństwa Wewnętrznego i Służb Ratowniczych Stanu Nowy Jork, Jackie Bray, powiedziała: „Występujące przez kilka dni upały i wysoka wilgotność tworzą niebezpieczne warunki, które mogą prowadzić do stresu cieplnego i schorzeń. Mieszkańcy stanu Nowy Jork powinni starać się nie wychodzić na

zewnątrz i dbać o nawodnienie, pijąc dużo wody. Wszelką aktywność fizyczną i pracę na zewnątrz należy ograniczyć do wczesnych godzin porannych lub wieczornych, gdy słońce jest nisko i temperatury nie są tak wysokie”.

„Lipiec jest zazwyczaj jednym z najgorętszych okresów w roku w naszym stanie, a wraz ze wzrostem temperatur musimy zwracać większą uwagę na osoby najbardziej wrażliwe na upały, a także uważać, aby nie pozostawiać małych dzieci w rozgrzanych samochodach” – **powiedział sekretarz stanu Nowy Jork, Robert J. Rodriguez, który nadzoruje pracę Wydziału Ochrony Konsumentów.** „Aby chronić życie mieszkańców stanu Nowy Jork i zapobiec niepotrzebnym tragediom, przygotowaliśmy kilka ważnych wskazówek dotyczących bezpieczeństwa. Apelujemy też o stosowanie odpowiednich środków ostrożności i dbanie o bezpieczeństwo dzieci”.

Mieszkańcy stanu Nowy Jork powinni śledzić lokalne prognozy pogody, aby mieć dostęp do najbardziej aktualnych informacji. Pełny wykaz informacji pogodowych, ostrzeżeń i porad oraz najnowsze prognozy są dostępne na [stronie internetowej](#) Krajowej Służby Meteorologicznej.

Departament Zdrowia Stanu Nowy Jork przypomina również mieszkańcom, że upały są w Stanach Zjednoczonych główną przyczyną zgonów spowodowanych zjawiskami pogodowymi. Mimo że zgonom i schorzeniom powodowanym przez upały można zapobiec, co roku wiele osób cierpi w związku z wysokimi temperaturami. Niektóre osoby są bardziej narażone na schorzenia związane z upałami niż inne. Mieszkańcy stanu Nowy Jork powinni znać czynniki ryzyka i objawy schorzeń związanych z upałami, aby skutecznie chronić siebie i swoich bliskich.

Objawy udaru cieplnego:

- Gorąca, sucha, czerwona skóra
- Szybkie tętno
- Szybki i płytki oddech
- Temperatura ciała powyżej 105°F (40°C)
- Problemy ze skupieniem, dezorientacja i/lub utrata przytomności

Więcej informacji, w tym [lokalizacje chłodzonych pomieszczeń ochronnych](#) w stanie Nowy Jork, można znaleźć na specjalnej stronie internetowej [tutaj](#).

Stan przygotowania agencji

Wydział ds. Bezpieczeństwa Wewnętrznego i Służb Ratowniczych (Division of Homeland Security and Emergency Services)

Centrum Operacji Kryzysowych Wydziału ds. Bezpieczeństwa Wewnętrznego i Służb Ratowniczych Stanu Nowy Jork zajmuje się monitorowaniem warunków pogodowych, komunikacją z lokalnymi decydentami ds. sytuacji kryzysowych oraz koordynacją działań prowadzonych przez samorządy lokalne. Stanowe magazyny są przygotowane do rozlokowania potrzebnych środków w poszczególnych miejscowościach.

Departament ds. Usług Publicznych (Department of Public Service)

Departament ds. Usług Publicznych Stanu Nowy Jork (Department of Public Service, DPS) będzie monitorować działanie sieci elektrycznej i nadzorować reakcje infrastruktury użyteczności publicznej na wszelkie sytuacje, które mogą powstać w wyniku tej fali upałów. DPS pozostaje w bezpośrednim kontakcie z kierownikami zakładów energetycznych i pomaga im w przygotowaniach do upałów. Będzie także przez cały czas monitorować stan systemów. W razie potrzeby DPS uruchomi program redukcji szczytowego obciążenia dla wszystkich agencji stanu Nowy Jork. Niezależny Operator Systemów Stanu Nowy Jork (New York Independent System Operator) uruchomi swój wolontariacki program reagowania kryzysowego, aby ograniczyć obciążenie zgodnie z potrzebami. Stanowe przedsiębiorstwa użyteczności publicznej mają do dyspozycji około 5500 pracowników, którzy w razie potrzeby zajmą się oceną szkód, reagowaniem, naprawą i odbudową infrastruktury w całym stanie Nowy Jork w związku z obecną sytuacją. Pracownicy Agencji będą śledzić pracę przedsiębiorstw użyteczności publicznej przez cały czas trwania zdarzenia i zapewnią, że przedsiębiorstwa skierują odpowiedni personel do regionów, które mogą zostać najbardziej poszkodowane.

Wskazówki postępowania w czasie upału

Każdego roku upały są główną przyczyną zgonów, którym można było zapobiec, spowodowanych przez warunki atmosferyczne, szczególnie wśród osób starszych. Z danych federalnego Centrum Kontroli i Zapobiegania Chorobom (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) wynika, że w USA upały powodują rocznie ponad 600 zgonów, którym można było zapobiec. W trosce o bezpieczeństwo w czasie upałów mieszkańcy stanu Nowy Jork powinni przestrzegać poniższych zaleceń:

Przygotuj się

Podjmij odpowiednie działania w celu uniknięcia wyczerpania spowodowanego upałem, m.in. dostosowując plan dnia tak, aby nie przebywać na zewnątrz w najgorętszych godzinach dnia, i w miarę możliwości modyfikując dietę oraz spożycie wody.

- Ogranicz forsowne zajęcia i ćwiczenia, szczególnie w godzinach największego nasłonecznienia – od 11:00 do 16:00.
- Ćwiczenia fizyczne należy wykonywać wcześniej rano, tj. przed godziną 7:00.
- Jedz mniej produktów białkowych, a więcej owoców i warzyw. Białko wytwarza i zwiększa ciepło metaboliczne, które powoduje utratę wody. Spożywaj mniejsze posiłki, ale rób to częściej. Nie jedz słonych potraw.
- Podczas upałów wypijaj co najmniej 2-4 szklanki wody na godzinę, nawet jeśli nie odczuwasz pragnienia. Unikaj napojów zawierających alkohol lub kofeinę.
- W miarę możliwości nie wychodź na słońce i staraj się przebywać w klimatyzowanych pomieszczeniach. Słońce rozgrzewa wnętrze ludzkiego ciała, powodując odwodnienie. Jeżeli w budynku nie ma klimatyzacji, zostań na najniższym piętrze, poza zasięgiem nasłonecznienia, lub wybierz się do budynku publicznego, który jest klimatyzowany.

- Jeżeli musisz wyjść na zewnątrz, użyj kremu ochronnego z wysoką wartością SPF (co najmniej SPF 15) oraz noś czapkę lub kapelusz, aby chronić twarz i głowę.
- Przebywając na zewnątrz, noś luźne, lekkie ubranie w jasnych kolorach. Zasłaniaj skórę w jak największym stopniu, aby uniknąć oparzeń słonecznych i przegrzania ciała wskutek oddziaływania promieni słońca.
- Nigdy nie zostawiaj dzieci, zwierząt ani osób wymagających szczególnej opieki w zaparkowanym samochodzie lub innym pojeździe, szczególnie w czasie silnych upałów. Temperatura we wnętrzu zamkniętego pojazdu może szybko osiągnąć ponad 60 stopni. Ekspozycja na tak wysoką temperaturę może być zabójcza w ciągu kilku minut.
- Zwracaj uwagę na sąsiadów w czasie fali upałów, zwłaszcza jeżeli są to osoby w podeszłym wieku, osoby z małymi dziećmi lub osoby z niepełnosprawnościami. Zapewnij wystarczającą ilość pożywienia i wody swoim zwierzętom.
- Dłuższa ekspozycja na wysoką temperaturę może być szkodliwa, a potencjalnie śmiertelna. Zadzwoń na 911, jeżeli zauważysz u siebie lub innej osoby objawy lub oznaki choroby wywołanej upałem, takie jak ból głowy, zawroty głowy, skurcze mięśni, mdłości i wymioty.

Oszczędzaj elektryczność

Podjęcie kroków w celu ograniczenia zużycia energii, zwłaszcza podczas okresów największego zapotrzebowania, pomaga nie tylko zmniejszyć obciążenie dla sieci stanowej, ale także przynosi oszczędności dla konsumentów w okresie, gdy energia elektryczna jest najdroższa. Aby ograniczyć zużycie energii, szczególnie w okresie największego zapotrzebowania, zachęca się społeczeństwo do podjęcia następujących energooszczędnych działań, które są niskonakładowe lub nie wymagają ponoszenia żadnych kosztów:

- Zasuń zasłony oraz zamknij okna i drzwi po nasłonecznionej stronie mieszkania, aby ograniczyć nagrzewanie przez światło słoneczne.
- Wyłącz klimatyzację, oświetlenie i inne urządzenia, gdy przebywasz poza domem, i ustaw włącznik zegarowy na włączenie klimatyzacji mniej więcej pół godziny przed swoim powrotem do domu. Korzystaj z zaawansowanych listew zasilających, aby centralnie „wyłączać” wszystkie urządzenia i oszczędzać energię.
- Wentylatory zapewniają poczucie ochłodzenia w pomieszczeniu (nawet o 10 stopni) i zużywają o 80% mniej energii niż klimatyzatory.
- Kupując klimatyzator, szukaj modelu z certyfikatem ENERGY STAR, który zużywa do 25% mniej energii niż modele standardowe.
- Ustaw klimatyzację na 26 stopni lub wyżej, aby uzyskać oszczędność na kosztach chłodzenia pomieszczeń.
- Ulokuj klimatyzator w centralnie położonym oknie, a nie w oknie narożnym, aby zapewnić lepszy przepływ powietrza.
- Rozważ umieszczenie urządzenia na północnej, wschodniej lub najbardziej zacienionej stronie domu. Klimatyzator będzie pracować

- z większą intensywnością i zużywać więcej energii, jeżeli będzie wyeksponowany na bezpośrednio światło słoneczne.
- Uszczelnij przestrzeń wokół klimatyzatora, aby zapobiec uciekaniu chłodnego powietrza.
 - Zadbaj o czyszczenie wentylatorów klimatyzatora i skraplacza oraz cewek, aby zapewnić efektywną pracę klimatyzacji. Sprawdzaj filtr raz w miesiącu, wymieniając go w razie potrzeby.
 - Z urządzeń takich jak pralka, suszarka, zmywarka czy piekarnik korzystaj wcześniej rano lub późnym wieczorem. To także pomoże zmniejszyć wilgotność i temperaturę w domu.
 - Używaj żarówek energooszczędnych z certyfikatem ENERGY STAR zamiast standardowych żarówek tradycyjnych, a możesz zmniejszyć swoje zużycie energii nawet o 75%.
 - W miarę możliwości przyrządzaj jedzenie w kuchence mikrofalowej. Mikrofalówki zużywają o mniej więcej 50% energii mniej niż tradycyjne piekarniki.
 - Rozwieszaj ubrania do suszenia. Jeżeli korzystasz z suszarki mechanicznej, pamiętaj o czyszczeniu filtra suszarki przed każdym kolejnym załadunkiem.
 - Zwróć uwagę na różne sposoby zużywania wody w całym domu. Zamiast zużywać 110–150 litrów wody na kąpiel, zamontuj prysznic z ograniczeniem przepływu, zużywający mniej niż 11 litrów na minutę.
 - Obniżenie ustawienia temperatury w pralce i płukanie w zimnej wodzie ograniczy zużycie energii.
 - Dodatkowe wskazówki dotyczące oszczędzania energii są dostępne na stronie internetowej NYSERDA [w tym miejscu](#).

Bezpieczeństwo na wodzie

Użytkownicy łodzi powinni pamiętać o zachowaniu odpowiednich środków ostrożności podczas korzystania z szerokich możliwości rekreacyjnych oferowanych przez stan Nowy Jork. Biuro Usług Morskich Parków Stanowych przypomina o zasadach bezpiecznego i odpowiedzialnego korzystania z łodzi:

- Przebywając na wodzie, należy nosić kamizelkę ratunkową. Prawo stanowe wymaga, aby dzieci poniżej 12. roku życia nosiły kamizelki ratunkowe podczas przebywania na jednostkach pływających.
- Należy ukończyć kurs bezpiecznego żeglowania.
- Jednostka pływająca musi być odpowiednio wyposażona i regularnie sprawdzana.
- Należy utrzymywać rozsądną prędkość.
- Podczas pływania łodziami nie należy spożywać alkoholu.
- Przed wypłynięciem należy sprawdzić prognozę pogody pod kątem możliwych burz, a w razie usłyszenia grzmotu należy natychmiast zejść na brzeg.

Komisarz Urzędu ds. Usług dla Dzieci i Rodzin Stanu Nowy Jork, Sheila J. Poole, powiedziała: „Wszyscy możemy podjąć działania, aby nie dopuścić do kolejnych

zgonów w rozgrzanych samochodach – szczególnie w czasie upałów, z którymi mamy obecnie do czynienia w całym stanie. Po pierwsze: nie wolno zostawiać dziecka bez opieki w samochodzie, nawet gdy okna są częściowo otwarte. Warto też wyrobić sobie nawyk umieszczania obok fotelika samochodowego dziecka jakiegoś potrzebnego przedmiotu: kluczy, torebki lub teczki albo telefonu komórkowego. Dzięki temu zawsze spojrzymy w to miejsce przed zamknięciem auta. Te dwie zasady mogą ocalić życie dzieci”.

Komisarz ds. Zdrowia Stanu Nowy Jork, dr Mary T. Bassett, powiedziała: „Rodzice i opiekunowie nigdy nie powinni zostawiać dzieci ani zwierząt domowych samych w rozgrzanym samochodzie, nawet gdy okna są uchylone, ponieważ temperatura może wzrosnąć do niebezpiecznego poziomu w ciągu zaledwie kilku minut. Należy również znać objawy i symptomy schorzeń powodowanych przez upały i podjąć odpowiednie środki ostrożności ze względu na niebezpieczeństwo hipertermii u dzieci i zwierząt domowych, a nawet śmierci z powodu udaru cieplnego”.

Komisarz Departamentu Pojazdów Silnikowych i przewodniczący Gubernatorskiej Komisji ds. Bezpieczeństwa Drogowego, Mark J.F. Schroeder, powiedział: „W związku z wysokimi temperaturami w całym stanie apeluję do rodziców, opiekunów dzieci i właścicieli zwierząt domowych o rutynowe sprawdzanie tylnych siedzeń samochodów. Przez roztargnienie można łatwo zapomnieć o śpiącym lub siedzącym spokojnie na tylnym siedzeniu dziecku lub zwierzęciu. Przed zamknięciem samochodu zawsze trzeba to sprawdzić. Samochody szybko się nagrzewają, więc pozostawienie dziecka lub zwierzęcia nawet na krótki czas może być bardzo niebezpieczne. Gdy nie korzysta się z samochodu, należy pamiętać o zamykaniu drzwi, aby dzieci nie mogły wejść do środka”.

Osoby korzystające z kajaków, łódek i desek SUP powinny znać swoje możliwości i zachować ostrożność w przypadku silnych lub stałych wiatrów tworzących duże fale lub gdy w wodzie występują silne prądy. W akwenach, po których poruszają się łodzie motorowe, należy trzymać się blisko linii brzegowych i z dala od głównych kanałów.

Więcej informacji na temat lokalizacji pobliskich [chłodzonych pomieszczeń ochronnych](#) i inne porady dotyczące silnych upałów można znaleźć na specjalnej [stronie internetowej](#) Departamentu Zdrowia Stanu Nowy Jork.

Aby uzyskać więcej informacji na temat bezpiecznej żeglugi (w tym listę kursów) oraz rekreacji morskiej w stanie Nowy Jork, kliknij [tutaj](#).

Letnie upały mogą powodować w warstwie przyziemnej zbieranie się ozonu, głównego składnika smogu fotochemicznego. DEC i DOH ogłaszają alarmy zdrowotne dotyczące jakości powietrza, gdy przewidywany poziom zanieczyszczeń – ozonu lub innych cząstek – w powietrzu przekroczy wartość indeksu jakości powietrza (Air Quality Index, AQI) wynoszącą 100. Informacje na temat prognozowanej jakości powietrza w stanie Nowy Jork można znaleźć [tutaj](#).

###

Dodatkowe wiadomości są dostępne na stronie www.governor.ny.gov
Stan Nowy Jork | Executive Chamber | press.office@exec.ny.gov | 518.474.8418