Do natychmiastowej publikacji: 22.07.2022 **GUBERNATOR KATHY HOCHUL**

GUBERNATOR HOCHUL OSTRZEGA MIESZKAŃCÓW STANU NOWY JORK PRZED GROŹNYMI UPAŁAMI PODCZAS TEGO WEEKENDU

Ostrzeżenie przed wysokimi temperaturami obowiązuje w strefie od Nowego Jorku do regionu Capital Region; wartość indeksu ciepła wynosi lub przekracza 100 stopni

W weekend w większości stanu Nowy Jork spodziewane są wysokie temperatury i możliwość wystąpienia intensywnych burz

Gubernator Hochul zachęca mieszkańców stanu Nowy Jork do odwiedzenia regionalnych chłodzonych pomieszczeń ochronnych, pozostania w domach i zwrócenia uwagi na bezpieczeństwo sąsiadów

Gubernator Kathy Hochul ostrzegła dziś mieszkańców stanu Nowy Jork przed niebezpiecznymi upałami, które potrwają od wtorku do weekendu. Prognozuje się wysokie temperatury i wysoką wilgotność, zwłaszcza w strefie od regionu Capital Region, przez Hudson Valley do Nowego Jorku. W pozostałych regionach stanu w ciągu najbliższych kilku dni nadal będą panować wysokie temperatury z możliwością wystąpienia pojedynczych silnych burz w najbliższy weekend. Krajowa Służba Meteorologiczna (National Weather Service) przewiduje, że wartości indeksu ciepła przekroczą 90 stopni w większości regionów stanu, a w strefie od Albany do miasta Nowy Jork w niedzielę osiągnie a nawet przekroczy 100 stopni.

„Mieszkańcy stanu Nowy Jork są nieprawdopodobnie odporni, ale jeśli chodzi o ekstremalne upały i wilgotność w okresie letnim, istnieją zalecane środki, które należy podjąć, aby zachować bezpieczeństwo, w tym pozostać w pomieszczeniach, zmniejszyć zużycie energii elektrycznej i pamiętać o przyjmowaniu odpowiedniej ilości płynów”. **powiedziała gubernator Hochul**. „W najbliższy weekend wszyscy musimy zachować czujność, zwracając uwagę na wszelkie oznaki przegrzania lub udaru cieplnego oraz dbając o siebie nawzajem. W całym stanie Nowy Jork działają chłodzone pomieszczenia ochronne i zachęcam wszystkich, którzy potrzebują pomocy w utrzymaniu chłodu, aby z nich skorzystali”.

Komisarz Wydziału Bezpieczeństwa Wewnętrznego i Służb Ratowniczych stanu Nowy Jork, Jackie Bray, powiedziała: „Niestety, ekstremalnie wysokie temperatury

nie skończyły się jeszcze w stanie Nowy Jork. Spodziewamy się, że upały zaczną ustępować we wtorek, ale do tego czasu mieszkańcy stanu Nowy Jork powinni pamiętać o zapewnieniu sobie chłodu. Zachęcam do ograniczenia forsownej aktywności na zewnątrz, zadbania o odpowiednie nawodnienie organizmu, dopilnowanie, aby zwierzęta nie przebywały na zewnątrz przez dłuższy czas, oraz poznanie objawów przegrzania lub udaru cieplnego".

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 na temat lokalizacji pobliskich chłodzonych pomieszczeń ochronnych i inne porady dotyczące silnych upałów można znaleźć na specjalnej stronie internetowej Departamentu Zdrowia Stanu Nowy Jork.

Dyrektor naczelny Departamentu ds. Usług Publicznych Stanu Nowy Jork, Rory M. Christian, powiedział: „Ważne jest, abyśmy nadal szukali sposobów na obniżenie zużycia energii elektrycznej. Ważne jest również, aby mieszkańcy zadbali o zapewnienie sobie chłodu i odpowiednie nawodnienie organizmu. Podejmując działania już teraz, możemy obniżyć zużycie energii elektrycznej podczas tej fali upałów, zachowując zdrowie i bezpieczeństwo".

Komisarz Departamentu Zdrowia Stanu Nowy Jork, dr Mary T. Bassett, powiedziała: „Ekstremalne upały mogą być niebezpieczne dla każdego, ale każdy mieszkaniec stanu Nowy Jork może dowiedzieć się, jak chronić siebie i swoich bliskich przed przegrzaniem i udarem cieplnym. Rozpoznawanie oznak udaru cieplnego i szybka reakcja są niezbędne, aby uniknąć poważnych reperkusji zdrowotnych, które mogą być spowodowane przegrzaniem. Zachęcam mieszkańców stanu Nowy Jork do zastosowania się do rady gubernator Hochul, aby przygotować się na wysokie temperatury i wilgotność w ciągu najbliższych kilku dni: Zachęcam do sprawdzenia

prognozy pogody w swojej okolicy, poznania objawów przegrzania i udaru cieplnego oraz uzyskania informacji na temat lokalizacji chłodzonych pomieszczeń ochronnych, do którego można się udać wraz z rodziną".

Komisarz Departamentu Ochrony Środowiska Stanu Nowy Jork, Basil Seggos, powiedział: „Ponieważ fala upałów utrzymuje się w całym stanie i wpływa na jakość powietrza w regionie Nowego Jorku i Long Island, istotne jest, aby pamiętać o ważnych wskazówkach dotyczących bezpieczeństwa. Ograniczając aktywność na świeżym powietrzu, zwłaszcza w przypadku osób z problemami oddechowymi i zmniejszając zużycie energii elektrycznej, kiedy tylko jest to możliwe, możemy zapewnić bezpieczeństwo naszym rodzinom i pomóc naszemu środowisku".

Stan przygotowania agencji
Wydział ds. Bezpieczeństwa Wewnętrznego i Służb Ratowniczych (Division of Homeland Security and Emergency Services)
Centrum Operacji Kryzysowych (Emergency Operations Center) Wydziału ds. Bezpieczeństwa Wewnętrznego i Służb Ratowniczych Stanu Nowy Jork (New York State Division of Homeland Security and Emergency Services) zajmuje się monitorowaniem warunków pogodowych, w tym ekstremalnych upałów i warunków pogodowych, komunikując się z lokalnymi decydentami ds. sytuacji kryzysowych na terenie całego stanu oraz koordynując działania prowadzone przez samorządy lokalne. Stanowe magazyny są przygotowane do rozlokowania potrzebnych środków w celu wsparcia prowadzonych działań.

Departament ds. Usług Publicznych (Department of Public Service)
Departament ds. Usług Publicznych Stanu Nowy Jork (New York State Department of Public Service, NYS DPS) monitoruje działanie sieci elektrycznej i nadzoruje działania podejmowane przez jednostki użyteczności publicznej w reakcji na wszelkie sytuacje, które mogą powstać w wyniku tegorocznych ekstremalnych upałów i potencjalnych burz. 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 ograniczać 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 dotyczące 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

- Podejmij 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 wcześnie 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

Podejmowanie 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 bezpośrednie 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 wcześnie 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.

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.

###