Do natychmiastowej publikacji: 28.07.2023 **GUBERNATOR KATHY HOCHUL**

W ZWIĄZKU Z UTRZYMUJĄCYMI SIĘ GROŹNYMI DLA ZDROWIA TEMPERATURAMI GUBERNATOR HOCHUL PRZYPOMINA MIESZKAŃCOM STANU NOWY JORK O ŚRODKACH ZAPOBIEGAJĄCYCH DOLEGLIWOŚCIOM ZWIĄZANYM Z UPAŁAMI I ODWODNIENIEM

Drugi dzień z rzędu w całym stanie utrzymują się upały i wysoka wilgotność (temperatura odczuwalna wynosi niemal 100°F)

Obowiązujące dotychczas ostrzeżenie o wysokich temperaturach zostało w większości hrabstw stanu Nowy Jork zastąpione ostrzeżeniem o upałach

Agencje stanowe monitorują prognozy na sobotę dla Hudson Valley, miasta Nowy Jork i Long Island pod kątem burz, które mogą powodować ulewne deszcze i przerwy w dostawach prądu

Gubernator Hochul zachęca mieszkańców stanu Nowy Jork do korzystania z lokalnych chłodzonych pomieszczeń ochronnych podczas upałów

Gubernator Kathy Hochul przypomniała dziś mieszkańcom, że w większości stanu Nowy Jork utrzymują się upały i wysoka wilgotność, w związku z czym dziś i jutro trzeba stosować dodatkowe środki ochronne. W całym stanie spodziewane wartości indeksu ciepła – czyli tzw. temperatura odczuwalna – mają wynieść od 90 do 100. Krajowa Służba Meteorologiczna (National Weather Service) wydała ostrzeżenie o upałach dla większości hrabstw w stanie. W większości północnej części stanu obowiązuje ono do piątku wieczorem, a w mieście Nowy Jork i na Long Island – do soboty wieczorem. Gubernator Hochul zaapelowała do mieszkańców stanu Nowy Jork o zachowanie ostrożności dziś i jutro, ponieważ utrzymujące się upały stanowią poważne zagrożenie dla zdrowia.

„Zbliża się drugi dzień wysokich upałów w całym stanie. Obecnie bacznie obserwujemy okolice miasta Nowy Jork i Long Island, gdzie niebezpieczne warunki mają się utrzymywać do jutra” – **powiedziała gubernator Hochul.** „Każdy mieszkaniec stanu Nowy Jork powinien już dziś zastosować środki zapobiegawcze, zadbać o nawodnienie i starać się przez dłuższy czas nie przebywać na słońcu”.

Komisarz Wydziału Bezpieczeństwa Wewnętrznego i Służb Ratowniczych, Jackie Bray, powiedziała: „Dziś i jutro w stanie Nowy Jork – zwłaszcza w południowej części – będą panować niebezpieczne upały i wilgotność. Proszę wszystkich o zastosowanie dziś i jutro dodatkowych środków ostrożności w trosce o bezpieczeństwo swoje, swoich bliskich i zwierząt domowych. Jeśli ktoś chce się schronić przed upałem, powinien się zgłosić do chłodzonego pomieszczenia ochronnego w pobliżu".

Agencje stanowe monitorują również prognozy na sobotę dla regionów w południowej części stanu pod kątem burz, które mogą powodować ulewne deszcze i przerwy w dostawach prądu. Zachęcamy mieszkańców stanu Nowy Jork do monitorowania lokalnej prognozy pogody w celu uzyskania najbardziej aktualnych informacji. Pełny wykaz informacji pogodowych, ostrzeżeń i porad oraz najnowsze prognozy są dostępne na stronie internetowej Krajowej Służby Meteorologicznej.

Departament Ochrony Środowiska (Department of Environmental Conservation, DEC) informuje, że letnie upały mogą prowadzić do powstawania ozonu w warstwie przyziemnej. DEC i DOH wydają ostrzeżenia zdrowotne dotyczące jakości powietrza, gdy meteorolodzy DEC przewidują, że poziomy zanieczyszczeń, w tym ozonu i drobnego pyłu zawieszonego, przekroczą wartość indeksu jakości powietrza wynoszącą 100, gdy oczekuje się, że stężenia w powietrzu na zewnątrz będą niezdrowe dla wrażliwych grup. **28 lipca** od 11:00 do 23:00 obowiązuje ostrzeżenie dotyczące ozonu **w regionie Long Island i obszarze metropolitalnym miasta Nowy Jork**. Więcej informacji na temat prognozy jakości powietrza w stanie Nowy Jork można znaleźć tutaj. Aktualną lokalną jakość powietrza można sprawdzić na stronie www.airnow.gov.

Mieszkańcy stanu Nowy Jork mogą także odwiedzić stronę internetową Departamentu Zdrowia, aby uzyskać aktualną listę chłodzonych pomieszczeń ochronnych, których dane są przekazywane przez lokalne wydziały zdrowia i lokalne biura zarządzania kryzysowego.

Departament Zdrowia Stanu Nowy Jork (New York State Department of Health) 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 poznać czynniki ryzyka i objawy chorób związanych z przegrzaniem i udarem cieplnym, aby chronić siebie i swoich najbliższych.

Objawy udaru cieplnego:

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

Więcej porad dotyczących upałów można znaleźć na stronie internetowej Departamentu Zdrowia.

Komisarz Departamentu Ochrony Środowiska Stanu Nowy Jork, Basil Seggos, powiedział: „Utrzymujące się w tym tygodniu w stanie Nowy Jork upały to kolejne przypomnienie o zmianach klimatu i ich wypływie na nasze społeczności. DEC wspólnie z partnerami na szczeblu stanowym, miejskim i lokalnym stara się zapewnić mieszkańcom stanu Nowy Jork informacje potrzebne do przygotowania się na upały. Zachęcam wszystkich do monitorowania lokalnych warunków pogodowych i udania się do bezpiecznych miejsc z niższą temperaturą".

Komisarz Departamentu Zdrowia stanu Nowy Jork, dr James McDonald, powiedział: „Gdy na zewnątrz panują ekstremalne temperatury, trzeba dbać o nawodnienie i starać się przebywać w klimatyzowanych pomieszczeniach. Szczególnie ważne jest, aby osoby starsze i cierpiące na choroby przewlekłe podjęły podstawowe środki ostrożności, aby zapewnić sobie chłód i chronić się przed wystąpieniem problemów zdrowotnych, takich jak wyczerpanie czy udar cieplny, które są spowodowane niebezpiecznymi temperaturami".

Dodatkowe działania podejmowane przez agencje

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

Centrum Operacji Kryzysowych Wydziału Bezpieczeństwa Wewnętrznego i Służb Ratowniczych Stanu Nowy Jork zajmuje się monitorowaniem prognoz pogody i komunikacją z lokalnymi decydentami ds. sytuacji kryzysowych w całym stanie. Wydział będzie koordynować wszelkie potencjalne działania agencji stanowych w celu udzielenia pomocy lokalnym władzom. Stanowe magazyny są przygotowane do tego, aby w razie potrzeby rozmieścić zasoby na terenach stanu dotkniętych katastrofą.

Departament ds. Usług Publicznych

Departament ds. Usług Publicznych Stanu Nowy Jork (Department of Public Service, DPS) monitoruje stan sieci elektrycznej i nadzoruje działania podejmowane przez jednostki użyteczności publicznej w reakcji na wszelkie sytuacje związane z panującymi w tym tygodniu upałami. Przedsiębiorstwa użyteczności publicznej w stanie Nowy Jork mają do dyspozycji około 5500 pracowników do oceny szkód, podejmowania działań ratowniczych, przeprowadzania napraw i przywracania porządku na terenie całego stanu w związku ze skutkami warunków atmosferycznych w ten weekend. Pracownicy agencji będą nadal monitorować pracę przedsiębiorstw użyteczności publicznej przez cały czas trwania zdarzenia i zadbają o skierowanie odpowiedniego personelu do regionów, które mogą zostać najbardziej poszkodowane.

Urząd ds. Parków, Rekreacji i Ochrony Zabytków (Office of Parks, Recreation and Historic Preservation)

W ramach Parków Stanowych stanu Nowy Jork znajdują się obiekty, w których można się ochłodzić, pływając w basenach i zbiornikach wodnych lub chłodząc się dzięki spryskiwaczom. Lista dostępnych kąpielisk w parkach stanowych jest dostępna tutaj.

Porady dotyczące bezpieczeństwa w czasie upałów

W trosce o bezpieczeństwo podczas upałów mieszkańcy stanu Nowy Jork powinni postępować zgodnie z poniższymi wskazówkami i odwiedzić stronę internetową DHSES poświęconą zaleceniom dotyczącym bezpieczeństwa.

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. W trosce o bezpieczeństwo podczas upałów mieszkańcy stanu Nowy Jork powinni postępować zgodnie z poniższymi wskazówkami i odwiedzić stronę internetową DHSES poświęconą zaleceniom dotyczącym bezpieczeństwa.

- Ogranicz forsowne zajęcia i ćwiczenia, szczególnie w godzinach największego nasłonecznienia.
- Ćwiczenia fizyczne należy wykonywać wcześnie rano, tj. przed godziną 7:00.
- Spożywaj 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 dużych 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 ze specjalnymi potrzebami. Zapewnij wystarczającą ilość pożywienia i wody swoim zwierzętom.
- Dłuższa ekspozycja na wysoką temperaturę może być szkodliwa, a potencjalnie śmiertelna. Zadzwoń pod numer 911, jeżeli zauważysz

u siebie lub innej osoby symptomy lub oznaki choroby wywołanej upałem, takie jak ból głowy, zawroty głowy, skurcze mięśni, mdłości i wymioty.

Oszczędzaj energię elektryczną

NYSERDA zaleca podjęcie inteligentnych kroków w celu zmniejszenia zużycia energii, szczególnie w okresach szczytowego zapotrzebowania, co nie tylko pomaga obniżyć szczytowe obciążenie stanowej sieci energetycznej, ale także oszczędza pieniądze 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 standardowe modele.
- 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 energooszczędnych żarówek z certyfikatem ENERGY STAR zamiast standardowych żarówek żarowych, co pozwala zużyć o 75% mniej energii.
- W miarę możliwości przyrządzaj jedzenie w kuchence mikrofalowej. Kuchenki mikrofalowe zużywają około 50% mniej energii 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 nad wodą

- **Zapewnij nadzór przez osoby dorosłe.** Jest to najważniejsza zasada zapobiegania utonięciom. Nigdy nie zostawiaj dziecka bez opieki w wodzie lub w jej pobliżu i zawsze wyznaczaj obserwatora. Osoba ta nie powinna czytać, pisać SMS-ów, korzystać ze smartfona, pić napojów alkoholowych, ani w inny sposób rozpraszać się.
- **Wybieraj jasne kolory.** Badania pokazują, że kolor kostiumu kąpielowego może mieć wpływ na widoczność. Przed wybraniem się na basen, plażę czy jezioro zastanów się nad kolorem stroju kąpielowego dziecka. W przypadku basenów z jasnym dnem najbardziej widoczne są zazwyczaj jaskrawo różowe i jaskrawo pomarańczowe kolory. W przypadku jezior i basenów o ciemnym dnie najbardziej widoczne są zazwyczaj jaskrawo pomarańcze, jaskrawo zielone i jaskrawo żółte kolory.
- **Zwracaj uwagę na pływaków potrzebujących pomocy.** Choć zwykle myślimy, że osoby przebywające wodzie, które są zagrożone będą machać rękami i robić dużo hałasu, nie zawsze tak jest. Uważaj na osoby, które mają głowy nisko w wodzie (usta zanurzone) lub odchylone do tyłu z otwartymi ustami, oczy zamknięte lub niezdolne do skupienia uwagi, nogi pionowo w wodzie, lub które próbują płynąć, ale nie przemieszczają się.
- **Naucz się pływać.** Wiele badań wskazuje, że nauka pływania zapobiega utonięciom. Naucz się pływać i naucz tego swoje dziecko.

Bezpieczeństwo na wodach otwartych

- **Stosuj kamizelki asekuracyjne.** Zakładaj dzieciom kamizelki asekuracyjne zawsze, gdy są na łodzi lub uczestniczą w innych zajęciach rekreacyjnych na otwartej wodzie. Osobiste urządzenia wypornościowe powinny być zawsze używane dla dzieci, które nie umieją pływać. Prawo stanu Nowy Jork wymaga, aby dzieci poniżej 12. roku życia nosiły na łodzi lub innej jednostce wodnej kamizelkę asekuracyjną zatwierdzoną przez Straż Przybrzeżną (Coast Guard). Więcej informacji na temat prawidłowych kamizelek asekuracyjnych można znaleźć na stronie Straży Przybrzeżnej Stanów Zjednoczonych.
- **Wybieraj miejsce na plaży w pobliżu ratownika** i pływaj tylko wtedy, gdy ratownik jest obecny.

- **Zwróć uwagę na flagi ostrzegawcze** i dowiedz się, co one oznaczają. Zielone flagi zazwyczaj oznaczają wyznaczone miejsca do pływania – należy pamiętać, aby pływać pomiędzy zielonymi flagami. Żółte flagi mogą oznaczać plażę z wysokimi falami lub miejsce, w którym może występować niebezpieczeństwo. Czerwone flagi oznaczają niebezpieczeństwo lub zagrożenie i nikt nie powinien pływać, gdy są one wywieszone. Oznaczenia flag mogą się różnić, więc upewnij się, że rozumiesz znaczenie ich kolorystyki przed wejściem do wody.
- **Uważaj na prądy strugowe.** Prądy strugowe to silne prądy odchodzące od brzegu. Mają one tendencję do tworzenia się w pobliżu płytkiej strefy w wodzie, np. piaszczystych łach, lub w pobliżu pirsów bądź molo i mogą tworzyć na każdej plaży z łamiącymi się falami, w tym na Wielkich Jeziorach! Stanowią one główne zagrożenie dla plażowiczów i potrafią wyciągnąć do morza nawet najsilniejszych pływaków. W razie pochwycenia przez prąd strugowy, staraj się zachować spokój i nie walcz z nim. Płyń równolegle do brzegu, aż wypłyniesz z nurtu strumienia, a jeśli zaczniesz się męczyć, unoś się na wodzie lub pływaj w miejscu, unosząc się na wodzie. Więcej informacji od Krajowej Służby Pogodowej: Break the Grip of the Rip!
- **Uważaj na duże lub spienione fale.** Pływanie w oceanie różni się od pływania w spokojnym basenie czy jeziorze. Duże fale mogą łatwo przewrócić dorosłego człowieka. Przygotuj się na silne fale, a także ich nagłe załamywanie się w pobliżu brzegu.

Porady dotyczące bezpieczeństwa w basenie

- **Ustawiaj bariery.** Ustaw odpowiednie bariery bezpieczeństwa wokół przydomowych basenów i jacuzzi. Obejmuje to ogrodzenia, bramy, alarmy do bram i osłony.
- **Alarmy basenowe.** Zainstaluj alarm basenowy w celu wykrycia i powiadomienia o nienadzorowanej obecności w basenie.
- **Małe baseny.** Opróżnij i schowaj mniejsze przenośne baseny, gdy nie są używane.
- **Zabezpiecz odpływy.** Nie pozwalaj dzieciom na przebywanie w pobliżu odpływów basenowych, rur i innych otworów, aby uniknąć ich zaklinowania się w nich. Dziecięce włosy, kończyny, biżuteria lub stroje kąpielowe mogą utknąć w otworze odpływowym lub ssącym. Upewnij się również, że odpływy każdego basenu i jacuzzi, z którego korzystasz, mają osłony zgodne z federalnymi standardami bezpieczeństwa, które obejmują kształt odpływu, rozmiar osłony odpływu i szybkość przepływu wody. Dowiedz się więcej tutaj.

###