

# Karta informacyjna: ekstremalnie niskie temperatury

Najniższe temperatury w Chicago są zazwyczaj odnotowywane w styczniu, gdy przeciętna temperatura wynosi  $-8,6^{\circ}\text{C}$ . Można wcześniej podjąć pewne kroki, aby przygotować się na atak ekstremalnie niskich temperatur w mieście. Podjęcie działań zaradczych jest najlepszym sposobem na uniknięcie poważnego ryzyka dla zdrowia związanego z zimową pogodą. Niniejsza karta informacyjna zawiera wskazówki, które pomogą w przygotowaniu się na ekstremalnie niskie temperatury.

## W jaki sposób można się zabezpieczyć przed zagrożeniami powodowanymi przez ekstremalnie niskie temperatury?

- Unikaj niepotrzebnego wychodzenia z domu. Jeśli możesz poczekać, aż się ociepli, poczekaj.
- Wychodząc na dwór przy niskiej temperaturze, ogranicz czas, jaki spędzasz na zewnątrz. Podziel dłuższe czynności na krótsze, z okresami odpoczynku wewnątrz domu. Nie pozwalaj dzieciom zbyt długo bawić się na dworze.
- Noś kilka warstw luźnej, ciepłej odzieży.
- Zwróć szczególną uwagę, aby zapewnić ciepło głowy, uszu, rąk i stóp. Noś czapkę, szalik, rękawice, grube skarpetki i zimowe obuwie. Aby zachować ciepło, unikaj przemoczenia odzieży.
- Zwróć dodatkową uwagę na codzienne potrzeby organizmu. Zapewnij sobie odpowiednią ilość snu. Jedz wysokoenergetyczne posiłki. Pij ciepłe napoje i zupy, aby utrzymać ciepło organizmu. Unikaj napojów alkoholowych, które mogą wpłynąć na zdolność oceny. Alkohol rozszerza również naczynia krwionośne, co sprawia, że organizm szybciej traci ciepło.

## Co można zrobić w domu, aby przygotować się na ekstremalnie niskie temperatury?

- Upewnij się, że ogrzewanie działa prawidłowo.
- Straż pożarna miasta Chicago (Chicago Fire Department – CFD) **nie** poleca stosowania grzejników elektrycznych jako alternatywnego źródła ciepła.
- Monitoruj różne źródła informacji w celu uzyskania aktualnych informacji na temat pogody (televizja, radio, system ostrzegania przed zagrożeniami – Emergency Alert System)
- Przechowuj zapasy wody pitnej oraz żywności puszkowanej / niewymagającej gotowania na co najmniej trzy dni.
- Przygotuj zestaw awaryjny obejmujący dodatkowe koce, środki pierwszej pomocy i lekarstwa oraz latarkę w zapasowych bateriach.
- Nie zapomnij o zwierzętach domowych. Nawet psy i koty mogą potrzebować pomocy w przypadku zimowej pogody. Zabierz je do domu i upewnij się, że posiadają wodę i koce.

## W jaki sposób można pomóc innym zabezpieczyć się przed ekstremalnie niskimi temperaturami?

- Przechowuj listę danych kontaktowych do krewnych, sąsiadów i przyjaciół i określ zarówno podstawowe, jak i alternatywne sposoby komunikacji między sobą.
- **Często się z nimi kontaktuj**, szczególnie z osobami starszymi, niepełnosprawnymi i/lub mieszkającymi samotnie.
- Ustal, gdzie znaleźć oraz w jaki sposób skontaktować się ze służbami ratunkowymi, takimi jak policja, straż pożarna, pogotowie ratunkowe (EMS) i szpitale.
- Przechowuj zapasową baterię i ładowarkę do urządzeń mobilnych.
- Jeśli nie czujesz się na siłach, aby sprawdzić, czy u innych osób wszystko w porządku, zadzwoń pod nr 311, aby zamówić usługę kontroli stanu zdrowia.

Jeśli nie posiadasz dostępu do ogrzewania, **zadzwoń pod nr 311** w celu uzyskania pomocy. Możesz również udać się do jednego ze schronisk miejskich, gdzie można się ogrzać, zlokalizowanych na terenie Chicago. Centrum Garfield przy ulicy 10 S. Kedzie Avenue jest czynne przez 24 godziny na dobę, siedem dni w tygodniu, świadcząc usługi kierowania mieszkańców do schronisk w sytuacji kryzysowej.