

# Ulga w upalne dni

# Miejskie centra ochrony przed upałami

Centrum ochrony przed upałami (Cooling Center) to klimatyzowana placówka, w której mieszkańcy Chicago mogą schronić się przed wysokimi temperaturami w upalne dni.

W miesiącach letnich Departament Usług Rodzinnych i Wsparcia w Chicago (Chicago Department of Family and Support Services) prowadzi sześć centrów ochrony przed upałami, znajdujących się w miejskich centrach usług dla społeczności (Community Service Centers).

Jeżeli warunki tego wymagają, dodatkowe placówki miejskie, takie jak biblioteki, komendy policji i inne, mogą działać po godzinach, w weekendy lub w dni wolne.

Osoby starsze mogą skorzystać z naszych 21 centrów seniora, aby schronić się przed upałem w normalne dni robocze.

Garfield Center, znajdujące się przy 10 S. Kedzie, jest dostępne 24 godziny na dobę, siedem dni w tygodniu i umożliwia mieszkańcom skontaktowanie się ze schroniskiem dla potrzebujących.

Informacje o najbliższym centrum ochrony przed upałami można uzyskać pod całodobowym numerem telefonu 3-1-1.

## CENTRA OCHRONY PRZED UPAŁAMI DFSS

9:00 – 17:00, od poniedziałku do piątku

(Godziny i dni pracy mogą zostać wydłużone w przypadku skrajnych warunków pogodowych. W dni wolne i poza godzinami pracy jako centra ochrony przed upałami mogą zostać wyznaczone inne placówki miejskie. O ile nie podano inaczej, centra ochrony przed upałami DFSS nie są czynne w dni wolne od pracy przypadające w tygodniu roboczym. Aktualne informacje na temat centrów ochrony przed upałami można uzyskać pod numerem 3-1-1).

**Englewood Community Service Center**  
1140 W. 79th St.

**King Community Service Center**  
4314 S. Cottage Grove

**South Chicago Community Service Center**  
8650 S. Commercial Ave.

**Garfield Community Service Center**  
10 S. Kedzie Ave.

**North Area Community Service Center**  
845 W. Wilson Ave

**Trina Davila Community Service Center**  
4312 W. North Ave.



Lori E. Lightfoot  
Mayor of Chicago



CHICAGO DEPARTMENT OF

**FAMILY & SUPPORT SERVICES**

BUILD • SUPPORT • EMPOWER

# Nie daj się upałom!

**Podczas upałów przebywaj w chłodnym miejscu**

Ciężkie letnie upały to więcej niż tylko niewygodą. Wysokie temperatury i wilgotność są niebezpieczne dla zdrowia. Miasto Chicago oferuje mieszkańcom szereg usług, pomagając im bezpiecznie przetrwać skrajne warunki pogodowe.

## **POD NUMEREM 311 MOŻNA:**

- Znaleźć najbliższe centrum ochrony przed upałami.
- Poprosić o sprawdzenie stanu zdrowia osoby, która mogła ucierpieć na skutek upału.
- Zarejestrować się w miejskim systemie powiadomień o skrajnych warunkach pogodowych.

## **PORADY NA CZAS UPAŁÓW:**

- Pij dużo wody i naturalnych soków; unikaj napojów alkoholowych, kawy, herbaty i napojów gazowanych.
- Staraj się nie wychodzić na dwór w najgorętszym okresie dnia.
- Jeżeli nie masz klimatyzacji, zasuń rolety lub zasłony, ale uchyl nieco okna.
- Wyłącz lub przyciemnij światła elektryczne.
- Ogranicz korzystanie z kuchenki i piekarnika.
- Noś luźną, lekką bawełnianą odzież.
- Bieź chłodne kąpiele i prysznice.
- Nie zostawiaj nikogo (w tym zwierząt) w zaparkowanym samochodzie, nawet na kilka minut.

## **PAMIĘTAJ...**

Skontaktuj się z krewnymi, sąsiadami i znajomymi. Jeżeli nie możesz się z nimi skontaktować, zadzwoń pod 3-1-1 i poproś o sprawdzenie ich sytuacji.



Lori E. Lightfoot  
Mayor of Chicago



CHICAGO DEPARTMENT OF

**FAMILY & SUPPORT SERVICES**

BUILD • SUPPORT • EMPOWER