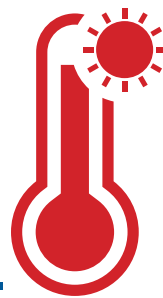


# CHŁODŹ SIĘ W CHICAGO



## ZACHOWAJ CHŁÓD PODCZAS EKSTREMALNYCH UPAŁÓW.

Miasto Chicago oferuje usługi, które pomogą mieszkańcom bezpiecznie radzić sobie z ekstremalnymi warunkami pogodowymi. Dzięki Twojemu wsparciu zasoby te będą miały jeszcze większe znaczenie. Postaraj się szczególnie sprawdzać sytuację swoich znajomych i sąsiadów podczas fali upałów, zwłaszcza jeśli są to osoby starsze, małe dzieci, mieszkają samotnie lub są osobami o specjalnych potrzebach.

## ZADZWOŃ POD NUMER 3-1-1, ABY:

- Znaleźć w pobliżu otwarte centrum chłodzenia.
- Poprosić o sprawdzenie czyjegoś samopoczucia.

## WSKAZÓWKI NA UPAŁY:

- Pij dużo wody, unikaj napojów alkoholowych, kawy i napojów gazowanych.
- Unikaj wychodzenia na zewnątrz przy ekstremalnych upałach.
- Jeśli nie masz klimatyzacji, zaciągnij rolety i zamknij żaluzje, a okna pozostaw lekko otwarte.
- Jeśli musisz przebywać na zewnątrz, szukaj cienia.
- Nie włączaj oświetlenia elektrycznego.
- Minimalizuj korzystanie z kuchenki lub piekarnika.
- Noś luźną, lekką, bawełnianą odzież.
- Bierz chłodne kąpiele i prysznice.
- Nie zostawiaj nikogo (w tym zwierząt domowych) w zaparkowanym samochodzie, nawet na kilka minut.
- Nigdy nie pozostawiaj dzieci, osób starszych ani wymagających szczególnej opieki w okresie intensywnych letnich upałów.
- Osoby starsze i inne, które mogą być wrażliwe na ekstremalne upały, powinny okresowo kontaktować się ze znajomymi, sąsiadami lub krewnymi w ciągu dnia.
- Poszukaj pomocy, jeśli odczuwasz objawy chorób związanych z upałem.

## PAMIĘTAJ

Sprawdzaj sytuację krewnych, sąsiadów i znajomych. Jeśli nie możesz nawiązać kontaktu, zadzwoń pod numer 3-1-1 i poproś o sprawdzenie samopoczucia.

# Ośrodki chłodzenia



Ośrodki Usług Społecznych (Community Service Center) i Ośrodki dla Seniorów (Senior Center) Wydział Usług dla Rodzin i Wsparcia (Department of Family and Support Services, DFSS) oferują ulgę w okresach ekstremalnych upałów.

## OŚRODKI USŁUG SPOŁECZNYCH

**OTWARTE OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU W GODZINACH 9:00–17:00**

Englewood Center  
1140 W. 79th St.

Garfield Center  
10 S. Kedzie Ave.

Martin Luther King Center  
4314 S. Cottage Grove

North Area Center  
845 W. Wilson Ave.

South Chicago Center  
8650 S. Commercial Ave.

Trina Davila center  
4312 W. North Ave.

## OŚRODKI DLA SENIORÓW

**OTWARTE OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU W GODZINACH 8:30–16:30**

Central West Center  
2102 W. Ogden Ave.

Northeast Senior Center  
2019 W. Lawrence Ave.

Northwest Senior Center  
3160 N. Milwaukee Ave.

Renaissance Court  
78 E. Washington

Southeast Senior Center  
1767 E. 79th St.

Southwest Center  
6117 S. Kedzie Ave.

**10:00–17:00**

**Aby otrzymać miejsce w schronisku, należy zadzwonić pod numer 3-1-1.**

## INNE OŚRODKI CHŁODZENIA

Oprócz ośrodków chłodzenia DFSS istnieje prawie 300 placówek oferujących możliwość ochłodzenia się, w tym biblioteki publiczne w Chicago, placówki w Chicago Park District, uczelnie miejskie, posterunki policji i satelitarne ośrodki dla seniorów.

Zadzwoń pod numer 3-1-1, aby znaleźć schronisko, najbliższy ośrodek chłodzenia i punkt kontroli samopoczucia seniorów oraz sąsiadów nieposiadających miejsca zamieszkania. Aby uzyskać listę dodatkowych ośrodków chłodzenia w mieście, godziny pracy placówek i aktualności dotyczące dostępności placówek, odwiedź łącze za pomocą kodu QR:

