

# OCHRONA PRZED UPAŁEM W CHICAGO



## PRZEBYWAJ W CHŁODZIE 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. Sprawdź sytuację swoich przyjaciół 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 otwarty punkt ochrony przed upałami.
- Poprosić o sprawdzenie stanu zdrowia danej osoby.

## 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.
- Zminimalizuj korzystanie z kuchenki lub piekarnika.
- Noś luźne, lekkie, bawełniane ubrania.
- Bierz chłodne kąpiele i prysznice.
- Nie zostawiaj nikogo (w tym zwierząt domowych) w zaparkowanym samochodzie, nawet na kilka minut.
- Nigdy nie pozostawiaj samych dzieci, osób starszych lub wymagających szczególnej opieki w okresie intensywnych letnich upałów.
- Osoby starsze i te, które mogą być wrażliwe na ekstremalne upały, powinny w ciągu dnia co pewien czas kontaktować się z przyjaciółmi, sąsiadami lub krewnymi.
- 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 stanu zdrowia.

# PUNKTY OCHRONY PRZED UPAŁAMI



Ośrodki usług społecznych i ośrodki dla seniorów 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

## INNE PUNKTY OCHRONY PRZED UPAŁAMI

Oprócz punktów ochrony przed upałami DFSS istnieje prawie 300 obiektów oferujących możliwość ochłodzenia się, w tym biblioteki publiczne w Chicago, obiekty Chicago Park District, uczelnie miejskie, posterunki policji i satelitarne centra seniora.

Aby uzyskać dodatkowe informacje, zadzwoń pod numer 3-1-1 lub zeskanuj kod QR, aby zapoznać się z listą miejskich punktów ochrony przed upałami.

