

# Lista kontrolna – Zachowaj chłód

## Jak zachować chłód i chronić się przed upałem tego lata?

**Czego używam, aby się ochłodzić?**

Wentylatora  Klimatyzatora

Czego jeszcze używasz do chłodzenia?

**Klimatyzacja to najlepszy sposób na utrzymanie chłodu.**

**Gdzie mogę się udać, gdy w ciągu dnia jest bardzo gorąco?**

- Pozostać w domu z włączonym wentylatorem lub klimatyzacją
- Centrum seniora, biblioteka lub inne miejsce z klimatyzacją
- Basen

Gdzie jeszcze można się ochłodzić?

**Zadzwoń pod numer 311, aby uzyskać informacje na temat lokalizacji centrów chłodzenia podczas upałów.**

**Gdzie bym się udał(a), gdyby w upalny dzień zabrakło prądu?**

Dom rodziny/przyjaciela z klimatyzacją  
Kto? Imię i nazwisko: \_\_\_\_\_

Przestrzeń publiczna z klimatyzacją  
Gdzie? Adres: \_\_\_\_\_

**Zadzwoń do PECO pod numer 1-800-494-4000, aby uzyskać informacje o awarii zasilania.**

**Do kogo mogę zadzwonić, jeśli potrzebuję pomocy w dotarciu do chłodnego miejsca?**

Imię i nazwisko: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Imię i nazwisko: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

**Pamiętaj, aby w nagłych wypadkach natychmiast zadzwonić pod numer 911.**

## Jak mój stan zdrowia wpływa na moje bezpieczeństwo podczas ekstremalnych upałów?

**Czy cierpię na któreś z tych przewlekłych schorzeń?**

Niektóre przewlekłe schorzenia mogą sprawić, że będziesz bardziej podatny(-a) na szkodliwe skutki ekstremalnych upałów. Czy cierpisz na jedną lub więcej z następujących chorób: wysokie ciśnienie krwi, cukrzyca, otyłość, choroby serca, płuc lub nerek?

Tak  Nie

**Czy biorę któryś z tych leków?**

Niektóre leki mogą zapobiegać wychłodzeniu organizmu. Czy przyjmujesz jeden lub więcej z poniższych leków: leki na nadciśnienie, choroby serca, cukrzycę, przeziębienia i alergie, leki uspokajające, tabletki nawadniające lub antydepresanty?

Tak  Nie

**Czy piję wystarczającą ilość wody każdego dnia?**

Nie czekaj, aż poczujesz pragnienie - pij chłodną wodę przez cały dzień. W upalne dni unikaj kofeiny, alkoholu i słodkich napojów, ponieważ mogą one powodować odwodnienie. Czy pijesz wystarczającą ilość płynów, aby pozostać nawodnionym?

Tak  Nie

## Co zrobić dalej?

- Porozmawiaj ze swoim lekarzem o tym, jak zachować chłód i bezpieczeństwo tego lata.
- Upewnij się, że Twój dom jest gotowy na lato i masz klimatyzację lub wentylator.
- Dowiedz się, gdzie możesz się ochłodzić i do kogo zadzwonić, jeśli potrzebujesz pomocy w dotarciu na miejsce.
- Sprawdź, jak się czują członkowie rodziny i przyjaciele podczas ekstremalnych upałów.