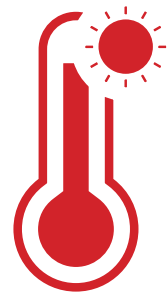


# POKONAJ UPAŁ!



## CHROŃ SIĘ PODCZAS EKSTREMALNYCH UPAŁÓW.

Miasto Chicago oferuje usługi pomagające mieszkańcom bezpiecznie radzić sobie z ekstremalnymi warunkami pogodowymi. Twoje wsparcie zapewni jeszcze większą skuteczność tych zasobów. Zachęcamy do kontaktowania się ze znajomymi i sąsiadami podczas fali upałów, zwłaszcza jeśli są to osoby starsze, małe dzieci, osoby mieszkające samotnie lub mające specjalne potrzeby.

## ZADZWOŃ POD NUMER 3-1-1, ABY:

- Zlokalizować najbliższy punkt ochłody.
- Poprosić o sprawdzenie stanu zdrowia innej osoby.

## PORADY DOTYCZĄCE UPAŁÓW:

- Pij dużo wody, unikaj alkoholu, kawy i napojów gazowanych.
- Unikaj wychodzenia na zewnątrz podczas ekstremalnego upału.
- Jeśli nie masz klimatyzacji, opuść żaluzje i rolety, ale lekko uchyl okna.
- Jeśli musisz wyjść na zewnątrz, staraj się pozostawać w cieniu.
- W miarę możliwości nie włączaj światła elektrycznego.
- Jak najmniej korzystaj z kuchenki lub piekarnika.
- Noś luźne i lekkie ubrania z bawełny.
- Bierz chłodne kąpiele i prysznic.
- Nie pozostawiaj osób (ani zwierząt domowych) w zaparkowanym samochodzie, nawet na kilka minut.
- W okresach intensywnych letnich upałów nigdy nie pozostawiaj bez opieki dzieci ani osób starszych i osób ze specjalnymi potrzebami.
- Seniorzy i inne osoby, które mogą być wrażliwe na ekstremalne upały, powinny regularnie kontaktować się w ciągu dnia ze znajomymi, sąsiadami lub krewnymi.
- Jeśli odczuwasz dolegliwości związane z wysoką temperaturą, zwróć się o pomoc.

## PAMIĘTAJ

Kontaktuj się z krewnymi, sąsiadami i znajomymi. Jeśli nie jesteś w stanie nawiązać kontaktu, zadzwoń pod numer 3-1-1 i poproś o sprawdzenie stanu zdrowia.

# PUNKTY OCHŁODY



## OŚRODKI POMOCY SPOŁECZNEJ

GODZINY OTWARCIA PUNKTÓW OCHŁODY: 09.00 – 17.00 (poniedziałek – piątek)

Englewood Center  
1140 W. 79th St.

North Area Center  
845 W. Wilson Ave.

\*Garfield Center  
10 S. Kedzie Ave.

South Chicago Center  
8650 S. Commercial Ave.

King Center  
4314 S. Cottage Grove

Trina Davila Center  
4312 W. North Ave.

## OŚRODKI DLA SENIORÓW

GODZINY OTWARCIA PUNKTÓW OCHŁODY: 8:30 – 16:30 (poniedziałek – piątek)

Central West Senior  
2102 W. Ogden Ave.

Renaissance Court  
78 E Washington St  
10:00 – 17:00

Northeast Senior Center  
2019 W. Lawrence Ave..

Southeast Senior Center  
1767 E. 79th St

Northwest Senior Center  
3160 N. Milwaukee Ave.

Southwest Center  
6117 S. Kedzie Ave.

## POZOSTAŁE MIEJSCA

Podczas ekstremalnych upałów można także ochłodzić się w parkach i bibliotekach na terenie Chicago. Informacje o lokalizacji i godzinach otwarcia punktów ochłody można znaleźć w lokalnym parku, bibliotece lub na posterunku policji.

ODWIEDŹ [311.CHICAGO.GOV](http://311.CHICAGO.GOV) LUB ZADZWOŃ POD NUMER 3-1-1, ABY UZYSKAĆ BIEŻĄCE INFORMACJE NA TEMAT MIEJSKICH PUNKTÓW OCHŁODY



\* Garfield Center jest dostępne 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu, aby dostarczać mieszkańcom schronienie!