



Xaritool ak ñépp: Waajal tangaay

Tangaay ak tooyay nekkul kese lu naxaree dundu, dafa nekk itam xeet kilima bu gëna mëna faat doomu adama ci NYC. Coppitey kilima moo ngi gën di yok tangaay jigëna faral di am te gëna metti ci NYC. Waajalal sa bopp te nga fexe ba yaw ak ñeneen ñi nekk ci kaarange so leen toppee tektal yi nekk ci téere bii.

Mandargay feebar bu joge ci tangoor

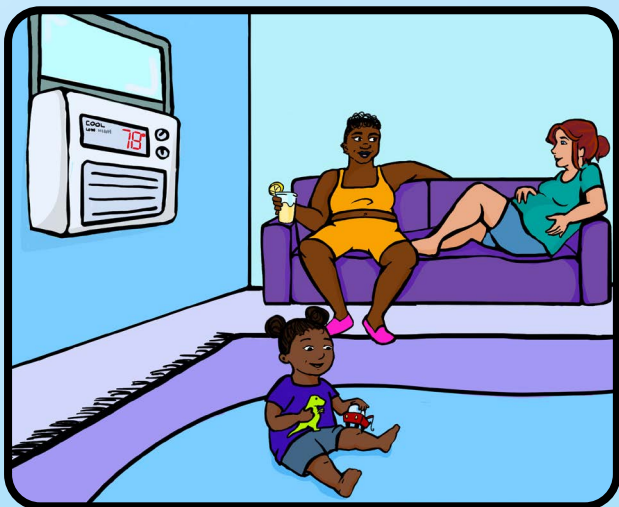
Sudee yaw wala kenn ki nga xam dafa am ay mandargay feebar bu joge ci tangoor, lu melni yëg tangoor wala coono wootel ci **911** te nga dem ci barab bu sédd, summil yere yi nga tegle, te nga naan ndox mu bari ci saasi:

- Suux yuy crampe
- Ñaq lu bari bu yaas
- Gawa sonn
- Miir
- Bopp buy metti
- Neew kattan
- Xel mu teey



Nit yu nekk ci risk yu garaaw ci feebar bu bawoo ci tangoor

- Nit yu amul wala ñudul jëfandikoo kilim
- Mag yu am 60 ak lu ko ëpp
- Nit yu am feebar yu kronik, yu mel ni feebaru xol, feebaru xel wala feebar fatali, wala jabet
- Nit yuy jëfandikoo sinabaar wala ñuy naan sangara bu bari
- Nit yuy jël garab yuy tax ba seen yaram du wey di sédd (lu mel ni yokk saw bu bari, ay antidépresseur ak ay garabi pression sanguin)
- Nit yi amee laago tank wala ñu mënul génn seen kër
- Liir yi ak xale yu amagul 4 i at
- Nit yuy liggéey ci biti wala ci barab yu tang
- Nit yu ëmb yi
- Nit yu ñuul yi ak ñi amul xalis bu doy te dëkk New York (ndax ñakka yemoo bu ci saasi buy sos ay ñakka yem ci jot ci costéef yi, lu melni dëkkuwaay bu yomb, kilim; ak paj)





Nekk di feexlu ci biti

- Moytul di taggat sa yaram ci anam bu metti (lu mel ni taggat sa yaram ak def ay liggéey yu diis).
- Naanal ndox mu bari, donte maru loo.
- Moytul di naan lu am kafe, wala suukër.
- Nekk al ci ker gi ak sori naaj wi.
- Solal ay yere yu oyof ak ab baxana ngir aar sa kanam ak sa bopp.
- Solal ab linet u SPF 15 wala lu ko ëpp.
- Yemalel genn yu bari yi ngay amal ci suba si ak ngoon si, su naaj wi tangul bu baax.

Sooy liggéey ci biti lu bari, yaa ngi ci risk bu bari ci am feebaru bu bawoo ci tangoor. Ngir waññi say risk ak risku say wey-liggéeyandoo:

- Dakkal mboolem liggéey te dem ci ab barab bu sédd so yëggée ni da ngay waaja xëm wala neew kattan.
- Naanal ndox 15 simili yu nekk.
- Deel faral di noppalu lu bari ci ker wala ci barab bu am kilim.
- Solal ay yere yu woyof, melo bu leer, te yaatu
- Moytul di naan lu am kafe, wala suukër.



Nekk fu feex ci biti

- Defal sa kilim ci 78 degré F wala “seddaay bu yem” ngir am kaarange te am kaarange Jëfandoo ab ventilateur wala ubbi palanteer duñu joxe sédd bu doy su tangee lool ci biti.
- Tejël palanteer yi te wacce rido yi.
- Bul jéema jëfandikoo cuisinière wala four
- Sangool wala xoppo ndox mu sédd.
- Naanal ndox mu bari, donte maru loo.
- Moytul di naan lu am sangara, kafe, wala suukër.

So amul ab kilim:

- Bindul ngir am ci benn ci Home Energy Assistance Program ca **on.nyc.gov/3uQXwMo**. Bindul ci ndimbalu koomu Porogaraaamu Con Edison’s ngir èu waèèil la say faktiiru kuraŋ ak gas ci **bit.ly/3juNAAs**.
- Seetal barab bu la jege bu ko am, bu mel ni sa këru xarit, musée bi, wala ab kaggu.
- Wooteel **ci 311** wala nga dugg **finder.nyc.gov/coolingcenters** ngir am barab ju jege te sed ci NYC.



Su tangee lool ci biti, bul fatté **xaritool ak ñépp!** Seetil say xarit, sa njabóot, say dëkëndo, ak say wey-liggéeyandoo ngir werlu ne ñoo ngi ci kaarange te am nañu wer.



Ngir xibaar yu gëna yaatu, eskaneel QR kot bi wala nga dugg ci **nyc.gov/health/heat.**