

# New Yorkers, Get Cool

Older adults and people with certain medical conditions are at higher risk of heat-related illness. Spending at least a few hours in air conditioning is one of the best ways to protect yourself. Find out if your household is eligible to receive a Home Energy Assistance Program (HEAP) Cooling Assistance Benefit for the purchase and installation of an air conditioner or a fan to help your home stay cool.

Starting May 1st, your household may be eligible for a HEAP Cooling Assistance benefit if:

- Your gross monthly income is at or below HEAP's monthly income limits
- You receive SNAP, Temporary Assistance, or Supplemental Security Income Living Alone
- You and your household members are United States Citizens or qualified aliens
- A household member has a documented medical condition worsened by heat
- You received a Regular HEAP Heating Benefit greater than \$21 this year or you reside in government subsidized housing with heat included in your rent
- You have no working air conditioners, or your air conditioner is at least 5 years old
- You have not received a HEAP-funded air conditioner in 5 years

**Learn more about the HEAP Cooling Assistance Benefit at:**

[www.otda.ny.gov/programs/heap/#cooling-assistance](http://www.otda.ny.gov/programs/heap/#cooling-assistance) or 1-800-342-3009

**If you do not have air conditioning at home, find a place to get cool in your community:**

[www.health.ny.gov/environmental/weather/cooling](http://www.health.ny.gov/environmental/weather/cooling)



## Tips to Get Cool:

- Stay indoors in air conditioning for at least a few hours
- Drink plenty of cool nonalcoholic and caffeine-free liquids
- Talk to your doctor about how to stay hydrated and medications that might make you sensitive to heat
- Avoid working or playing outside during the hottest part of the day (11 a.m. to 4 p.m.)
- Take a cool shower or bath

Find more extreme heat advice at [www.health.ny.gov/extremeheat](http://www.health.ny.gov/extremeheat)

# Neoyorquinos, ¡a refrescarse!

Los adultos mayores y las personas con algunas condiciones médicas tienen más riesgo de sufrir una enfermedad relacionada con el calor. Pasar al menos unas horas en el aire acondicionado es una de las mejores formas de protegerse. Averigüe si las personas que viven en su casa son elegibles para recibir un Beneficio de asistencia para sistemas de enfriamiento del Programa de asistencia financiera para gastos de energía del hogar (Home Energy Assistance Program, HEAP) para la compra e instalación de un equipo de aire acondicionado o un ventilador para que su casa se mantenga fresca.

A partir del 1 de mayo, las personas que viven en su casa podrían ser elegibles para recibir un beneficio de asistencia para refrescarse si:

- Sus ingresos brutos mensuales están en o por debajo de los límites de ingresos mensuales del HEAP.
- Recibe SNAP, Asistencia temporal o Seguridad de Ingreso Suplementario, o vive solo.
- Usted y las personas que viven en su casa son ciudadanos de los Estados Unidos o extranjeros elegibles.
- Una persona que vive en su casa tiene una condición médica documentada que empeora con el calor.
- Recibió un beneficio de calefacción estándar de HEAP de más de \$21 este año o vive en una vivienda subsidiada por el gobierno que incluye calefacción con el pago de alquiler.
- No tiene equipos de aire acondicionado que funcionen o su aire acondicionado tiene más de cinco años.
- No ha recibido un equipo de aire acondicionado financiado por HEAP en cinco años.

**Obtenga más información del Beneficio de asistencia para sistemas de enfriamiento de HEAP en:**  
[www.otda.ny.gov/programs/heap/#cooling-assistance](http://www.otda.ny.gov/programs/heap/#cooling-assistance) o llamando al 1-800-342-3009

**Si no tiene aire acondicionado en su casa, busque un lugar donde refrescarse en su comunidad:**  
[www.health.ny.gov/environmental/weather/cooling](http://www.health.ny.gov/environmental/weather/cooling)



## Consejos para refrescarse:

- Quédese en un lugar cerrado con aire acondicionado durante al menos unas horas.
- Beba suficientes líquidos fríos no alcohólicos y sin cafeína.
- Hable con su médico sobre cómo mantenerse hidratado y qué medicamentos podrían hacerlo sensible al calor.
- Evite trabajar o jugar al aire durante las horas más calientes del día (11:00 a. m. a 4:00 p. m.).
- Tome un baño o una ducha con agua fría.

**Encuentre más consejos para condiciones de calor extremo en** [www.health.ny.gov/extremeheat](http://www.health.ny.gov/extremeheat)