



Assemblymember/Asambleísta Demond L. Meeks



2023 Winter Resources

Winter is just around the corner for Greater Rochester. As we prepare for the colder climate, our residents and families must be aware of all the resources available to them. Please take a moment to learn about how to keep yourselves and your loved ones safe this year.

Energy Assistance

Home Energy Assistance Program (HEAP): Contact for emergency/past-due energy relief expenses and other benefits.

Emergency HEAP Benefit: If you are eligible, Emergency HEAP can help you heat your home if you are in a heat or heat-related emergency. This benefit opens on January 2nd, 2024.

Heating Equipment Repair or Replacement Benefit: For homeowners, this benefit can help repair or replace your furnace, boiler, and other necessary heating equipment.

Clean and Tune Benefit: Eligible households can receive energy efficiency services, which include the cleaning of primary heating equipment, but may also include chimney cleaning, minor repairs, and installation of carbon monoxide detectors or programmable thermostats.

For assistance and information on these benefits, contact:

Phone: (585) 753-6477

After Hours Emergency: 211 or (585) 442-1742

Power Outage?

Contact Rochester Gas and Electric to report and check the status of power outages in your area: (800) 743-1701

Emergency Shelter

Keep warm and stay out of the cold through local shelters.

- Open Door Mission, Samaritan House Crisis Center
 - 210 West Main Street
 - Doors Open: 4:00 p.m. and 6:30 p.m.
- Monroe County Department of Human Services
 - 111 Westfall Road or 691 St. Paul St.
 - (585) 753-2780

Protect Your Homes!

- **Keep the heat set to at least 55 degrees** to avoid freezing and damaging pipes.
- **Avoid carbon monoxide poisoning**, especially when operating gas-powered devices by running them outside the home.
- **Have working smoke detectors in your home** by calling 311 for a FREE installation by members of the Rochester Fire Department.
- **Set water heater temperatures at 120 degrees** to cut water heating bills without sacrificing comfort.
- **Close vents and doors in unused rooms** and close fireplace dampers when not in use.

Safety Tips

- **Stretch before you go out.** If you plan to shovel snow, do a few stretching exercises to warm your body. This may prevent injuries.
- **Keep dry.** Change wet clothes frequently. Wet clothing loses insulation and transmits heat rapidly.
- **Avoid overexertion.** Cold weather puts an added strain on the heart. Take frequent breaks and drink plenty of fluids to avoid dehydration.
- **Offer to help individuals who require special assistance**, including seniors and people with disabilities.
- **Recognize symptoms of cold weather illnesses such as frostbite and hypothermia.** Symptoms include gray/white/yellow skin discoloration, slurred speech, sluggishness, dizziness, shallow breathing, confusion, and slow, irregular heartbeat.
- **Do not give a person suffering frostbite or hypothermia alcohol or caffeine.** Provide a warm cup of broth or water instead.



Monroe County IMPACT

The Monroe County Improving Addiction Coordination Team (IMPACT) provides coaching, assistance, care management, treatment options, and support services to individuals who use substances or have experienced an overdose. It also conducts targeted outreach and street-level engagement to deliver life-saving supplies to members of our community. Help is available 24/7.

Did you know? Substance abuse and overdoses spike during the winter? A study from Brown University's School of Public Health found a 25% increase in fatal overdoses immediately following periods of freezing temperatures when compared to days when temps stayed around 50 degrees Fahrenheit. The cold numbs the senses, lowers the heart rate, and slows breathing, increasing the risk of an overdose.

CALL THE IMPACT HOTLINE: 585-753-5300

Stay Connected!

Sign up for New York Alert: Subscribe to NY-Alert for critical information and emergency alerts on what is happening in your area. Signing up is free, and messages can be received by phone, email, text, and fax. Visit: <https://alert.ny.gov/>

Contact the City of Rochester: For information on control procedures, the status of plow runs, and other resources, Call 311 or (585) 428-5990.

Recursos de Invierno 2023

El invierno está a la vuelta de la esquina en el área de Rochester. A medida que nos preparamos para las temperaturas más frías, nuestros residentes y familias deben estar conscientes de todos los recursos a su disposición. Favor de tomarse unos minutos para aprender sobre cómo usted y sus seres queridos pueden mantenerse seguros este año.

Ayuda con la Energía

Programa de Ayuda con la Energía en el Hogar (HEAP, por sus siglas en inglés): Comuníquese para recibir ayuda con los gastos de energía de emergencia/vencidos y otros beneficios. Este beneficio comienza el 1.º de noviembre de 2023.

Beneficio de HEAP de Emergencia: Si es elegible, HEAP de Emergencia puede ayudarle a calentar su hogar si se encuentra en una emergencia de calefacción o relacionada a la misma. Este beneficio comienza el 2 de enero de 2024.

Beneficio de Reparación o Reemplazo del Equipo de Calefacción: Para los dueños de casa, este beneficio puede ayudar a reparar o a reemplazar su caldera, calentador y otros equipos de calefacción necesarios.

Beneficio de Limpieza y Ajuste: Los hogares elegibles pueden

recibir servicios de eficiencia energética, que incluyen la limpieza del equipo principal de calefacción, pero también podría incluir la limpieza de la chimenea, reparaciones menores y la instalación de detectores de monóxido de carbono o de termostatos programables.

Para ayuda e información sobre estos beneficios, comuníquese:

Teléfono: 585-753-6477.

Emergencias Después de Horas Laborales:

211 o (585) 442-1742

¿Tiene un Apagón?

Comuníquese con **Rochester Gas & Electric** para reportar y verificar el estado de los apagones en su área: (800)-743-1701

Albergues de Emergencia

Abriéguese y manténgase fuera del frío en los albergues locales.

- **Open Door Mission, Centro de Crisis de Samaritan House**
 - 210 West Main Street
 - Las puertas abren a las 4:00 p.m. y a las 6:30 p.m.
- **Departamento de Servicios Sociales del Condado de Monroe**
 - 111 Westfall Road o 691 St. Paul St.
 - (585) 753-2780

¡Proteja su Hogar!

- **Mantenga la calefacción a un mínimo de 55 grados** para evitar la congelación y las averías de los tubos.
- **Evite el envenenamiento con monóxido de carbono**, especialmente cuando opere dispositivos que funcionan con gas al encenderlos fuera de la casa.
- **Tenga detectores de humo que funcionen en su hogar** llamando al 311 para una instalación GRATIS por los miembros del Departamento de Bomberos de Rochester.
- **Mantenga las temperaturas del calentador de agua a 120 grados** para reducir las facturas del calentador de agua sin sacrificar la comodidad.
- **Cierre los ventiladores y las puertas en los cuartos desocupados**, y cierre el regulador de tiro de la chimenea cuando no se use.

Consejos de Seguridad

- **Estiramiento antes de salir.** Si piensa palear nieve, haga unos ejercicios de estiramiento para calentar su cuerpo. Esto puede prevenir lesiones.
- **Manténgase seco.** Cámbiese la ropa húmeda frecuentemente. La ropa mojada pierde insulación y transmite calor rápidamente.
- **Evite el agotamiento.** El tiempo frío le añade estrés al corazón. Tome descansos frecuentes y tome bastantes líquidos para evitar la deshidratación.
- **Ofrézcale ayuda a las personas que requieran ayuda especial**, incluyendo a adultos de edad avanzada y a personas con discapacidades.
- **Reconozca los síntomas de las enfermedades del invierno como la congelación y la hipotermia.** Los síntomas incluyen descoloración gris/blanca/amarilla de la piel, dificultad para hablar, aletargamiento, mareos, jadeos, confusión, y latidos lentos

e irregulares del corazón.

- **No le dé alcohol ni cafeína a una persona que sufra de congelación o hipotermia.** Mejor, proveéale una taza de agua o caldo tibios.



IMPACT del Condado de Monroe

El Equipo de Coordinación para Mejorar las Adicciones del Condado de Monroe (IMPACT, por sus siglas en inglés) provee asesoría, ayuda, manejo de cuidados, opciones de tratamientos, y servicios de apoyo para las personas que consumen sustancias o que hayan experimentado una sobredosis. También, dirige allegamientos específicos y participación a nivel de calle para entregar suministros que salvan vidas para miembros de nuestra comunidad. Hay ayuda disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana.

¿Sabía que: el abuso de sustancias y las sobredosis aumentan durante el invierno? Un estudio de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Brown *encontró un aumento de 25% en sobredosis fatales* inmediatamente después de períodos de temperaturas congelantes, en comparación a los días cuando las temperaturas se mantuvieron alrededor de los 50 grados Fahrenheit. El frío adormece los sentidos, disminuye el ritmo cardíaco y reduce la respiración, aumentando el riesgo de una sobredosis.

**LLAME A LA LÍNEA DE AYUDA DE IMPACT:
585-753-5300**

¡Manténgase Conectado!

Inscríbese a New York Alert: Inscríbese a *NY-Alert* para recibir información crucial y alertas de emergencia sobre lo que está sucediendo en su área. Inscribirse es gratis y puede recibir mensajes por teléfono, correo electrónico, textos y fax. Visite el sitio Web: <https://alert.ny.gov/>

Comuníquese con la ciudad de Rochester: Para información sobre los procedimientos de control, el estado de las rutas de las barredoras de nieve y otros recursos, llame al 311 o al (585) 428-5990.

New York State Assembly • Albany, New York 12248



Assemblymember
/Asambleísta
**Demond L.
Meeks**

**2023 Winter Resources
Recursos de Invierno 2023**

PRSR STD.
U.S. POSTAGE
PAID
Albany, New York
Permit No. 75

Web Resources

RG&E X (formerly Twitter) - @RGandE
Plow Trax – www.cityofrochester.gov/PlowTrax
National Weather Service - <https://forecast.weather.gov/>

Town Of Gates, Town Hall:

contactus@townofgates.org OR (585) 247-6100

If you need assistance with any state or local issue,
please feel free to contact our District Office:

Recursos en las Redes

RG&E X (anteriormente conocida como Twitter) - @RGandE
Plow Trax - www.cityofrochester.gov/PlowTrax
Servicio Nacional de Meteorología - <https://forecast.weather.gov/>

El pueblo de Gates, Alcaldía:

contactus@townofgates.org O (585) 247-6100

Si necesita ayuda con cualquier asunto estatal o local, favor
de comunicarse con nuestra Oficina de Distrito:



District Office / Oficina de Distrito:
614 West Main Street, Rochester, NY 14606 • 585-454-3670
Albany Office / Oficina en Albany:
Room 619 Legislative Office Building, Albany, NY • 518-455-5606
Email / Correo Electrónico: meeksd@nyassembly.gov

