

# Stay Cool, Seniors

Older adults and people with chronic health conditions could get very sick from COVID-19 and during extreme heat events. It's important that our seniors stay home, mask up, and stay cool this summer.



## Using Air Conditioning

Staying in an air-conditioned place is the best protection from the heat when it's very hot outside, but it may be hard to find a safe public place with A/C this summer.

- If you do visit an air-conditioned public place or a friend or neighbor's home, wear your mask while inside and stay at least six feet away from anyone you don't live with. Keep your visit as short as possible.
- Help is available through LIHEAP to pay for your cooling bills. Visit [compass.state.pa.us](http://compass.state.pa.us) or call 215-560-7226 to apply.

## Staying Cool

- Drink plenty of water and avoid caffeine and alcohol.
- Stay in the shade when outside on a hot day.
- Avoid intense physical activity.
- Wear light, loose fitting clothing.
- Take cool showers or baths.



## Know what to look for and how to get help

Heat illness can be deadly for older adults. It's important to know the signs of heat stress so you can get help right away. On hot days look out for:

- Very high body temperature
- Heavy sweating
- Headaches
- Weakness or dizziness
- Upset stomach or vomiting



If you or someone else has these symptoms, call 911. Heat stroke is a medical emergency.

The Philadelphia Corporation for Aging's Helpline is always available to answer questions about the heat. During a City heat emergency, you can also speak with a nurse about the heat and your health.



215-765-9040



Department of  
Public Health

CITY OF PHILADELPHIA

# ¡Mantenerse Fresco, Personas Mayores!

Los adultos mayores y las personas con problemas de salud crónicos pueden enfermarse de gravedad con el virus de la COVID-19 y con las altas temperaturas. Es importante que los adultos mayores se queden en casa, usen mascarillas y estén frescos durante todo el verano.



## Uso de Aire Acondicionado

Quedarse en un lugar con aire acondicionado es la mejor protección contra el calor cuando la temperatura exterior es demasiado alta, pero puede ser difícil encontrar un lugar público seguro con aire acondicionado este verano.

- Si visita un lugar público con aire acondicionado o va a la casa de un amigo o un vecino, use siempre la mascarilla mientras se encuentre adentro y mantenga una distancia de seis pies con cualquier persona con la que no conviva. Las visitas deben ser lo más breves posible.
- Puede encontrar ayuda a través de LIHEAP para pagar sus facturas de refrigeración. Visite [compass.state.pa.us](http://compass.state.pa.us) o llame al 215-560-7226 para solicitar la ayuda.

## Cómo Estar Fresco

- Beba mucha agua y evite bebidas con cafeína y alcohol.
- Quédese en la sombra si sale de su casa un día caluroso.
- Evite la actividad física intensa.
- Use ropa liviana y suelta.
- Tome baños o dúchese con agua



## Cuáles son los signos y cómo conseguir ayuda

Las enfermedades relacionadas con el calor pueden ser mortales para los adultos mayores. Es importante que sepa cuáles son los signos del estrés por calor para poder buscar ayuda de inmediato. Los días calurosos, preste atención a lo siguiente:

- Temperatura corporal muy elevada
- Sudoración excesiva
- Dolor de cabeza
- Mareos o sensación de debilidad
- Malestar estomacal o vómitos



**Si usted u otra persona presentan estos síntomas, llame al 911. El golpe de calor es una emergencia médica.**

La línea de ayuda de **Philadelphia Corporation for Aging** siempre está disponible para responder preguntas sobre el calor. Durante una emergencia de calor en la ciudad, también puede hablar con un enfermero sobre el calor y su salud.



**215-765-9040**



Department of  
**Public Health**

CITY OF PHILADELPHIA

# 保持冷静，老年人

老年人和患有慢性疾病的人可能会因新冠肺炎以及在极端高温事件期间病情加重。老年人在今年夏天待在家里，戴上口罩且防暑降温是很重要的。



## 使用空调

当外面很热的时候，待在有空调的地方是最好的保护，但是今年夏天可能很难找到一个安全的有空调的公共场所。

- 如果您确实去了有空调的公共场所，或者去了朋友或邻居家，在室内的时候请戴上您的口罩，并且和不与您同住的人要保持至少六英尺的距离。逗留时间要尽可能保持简短。
- LIHEAP 可以帮助您支付降温费用。请访问 [compass.state.pa.us](http://compass.state.pa.us) 或拨打 215-560-7226 申请。

## 防暑降温

- 多喝水，不要喝含咖啡因和酒精的饮品。
- 热天外出时要待在阴凉处。
- 避免进行剧烈的体育活动。
- 穿着轻便，宽松的衣服。
- 洗凉水淋浴或用凉泡澡。



## 知道要注意什么以及如何获得帮助

中暑对老年人来说可能是致命的。了解热应激的症状很重要，这样您就能马上得到帮助。在炎热天气应注意：

- 体温过高
- 大量出汗
- 头痛
- 虚弱或头晕
- 胃部不适或呕吐



如果您或其他人有这些症状，请拨打 911。中暑是一种医疗紧急事故。

Philadelphia Corporation for Aging 的热线服务电话随时可以回答有关高温的问题。在城市高温突发事件期间，您也可以和护士谈谈有关高温和您的健康的问题。



215-765-9040



Department of  
Public Health

CITY OF PHILADELPHIA

# Hãy Ở Nơi Mát Mẻ; Hồi Các Cư Dân Cao Niên

Những người cao niên và người mắc bệnh mãn tính có thể bị ốm nặng do COVID-19 và trong những lúc nắng nóng gay gắt. Việc yêu cầu các cư dân cao niên ở nhà, đeo khẩu trang và ở nơi mát mẻ trong mùa hè này có ý nghĩa rất quan trọng.



## Sử Dụng Điều Hòa Nhiệt Độ

Ở nơi có điều hòa nhiệt độ là biện pháp bảo vệ tốt nhất khỏi tình trạng nắng nóng khi nhiệt độ bên ngoài rất cao, nhưng để tìm được một nơi công cộng an toàn có điều hòa nhiệt độ trong mùa hè này có thể sẽ rất khó khăn.

- Nếu quý vị đến một nơi công cộng hoặc nhà bạn bè hay hàng xóm có điều hòa nhiệt độ, hãy đeo khẩu trang khi ở trong nhà và giữ khoảng cách ít nhất sáu foot với bất kỳ ai khác đang không sống cùng quý vị. Ghé thăm ai đó càng nhanh càng tốt.
- LIHEAP sẵn sàng hỗ trợ chi trả hóa đơn dịch vụ làm mát. Truy cập [compass.state.pa.us](http://compass.state.pa.us) hoặc gọi 215-560-7226 để nộp đơn đăng ký.

## Ở Nơi Mát Mẻ

- Uống nhiều nước và tránh đồ uống chứa caffeine và cồn.
- Khi ra ngoài vào những ngày nắng nóng, hãy đứng trong bóng râm.
- Tránh hoạt động thể chất mạnh.
- Mặc quần áo nhẹ, vừa vặn và thoải mái.
- Tắm vòi hoa sen hay tắm bồn với nước mát.



## Biết cần để ý những gì và cách nhận trợ giúp

Bệnh do nắng nóng có thể gây tử vong ở người cao niên. Điều quan trọng là quý vị cần biết rõ các dấu hiệu của bệnh do nắng nóng để có thể nhận được sự trợ giúp ngay lập tức. Vào những ngày nắng nóng, hãy để ý:

- Nhiệt độ cơ thể rất cao
- Đổ nhiều mồ hôi
- Đau đầu
- Mệt mỏi hay chóng mặt
- Đau bụng hoặc ói mửa



Nếu quý vị hoặc ai đó có các triệu chứng này, hãy gọi 911. Sốc nhiệt là một tình trạng y tế cấp cứu.

Đường Dây Trợ Giúp của Tổ Chức Corporation for Aging tại Philadelphia luôn sẵn sàng trả lời các thắc mắc về tình trạng bệnh lý do nắng nóng. Trong trường hợp cấp cứu do nắng nóng tại Thành Phố, quý vị cũng có thể trao đổi với y tá về tình trạng bệnh lý do nắng nóng và sức khỏe của mình.



215-765-9040



Department of  
Public Health

CITY OF PHILADELPHIA

# Пожилые люди; избегайте перегрева

Пожилые люди и лица с хроническими заболеваниями могут тяжело заболеть, столкнувшись с COVID-19 и очень высокой температурой воздуха. Важно, чтобы этим летом близкие нам пожилые люди оставались дома, пользовались масками и избегали перегрева.



## Использование кондиционеров

Пребывание в кондиционированном месте является лучшей мерой защиты от высокой температуры, когда на улице очень жарко, но этим летом найти безопасное общественное место с кондиционером может быть сложно.

- Если вы все-таки посещаете общественное место, ходите в гости к друзьям или соседям, где работает кондиционер, в помещении пользуйтесь маской и соблюдайте расстояние не менее двух метров от всех, с кем вы не живете. Страйтесь сократить продолжительность посещения до минимума.
- Программа LIHEAP предлагает оплатить ваши счета за охлаждение. Подать заявку на участие в программе можно на веб-сайте [compass.state.pa.us](http://compass.state.pa.us), или позвонив по номеру 215-560-7226.

## Избегайте перегрева

- Пейте побольше воды и страйтесь не употреблять кофеиносодержащие и алкогольные напитки.
- Находясь на улице в жаркий день, оставайтесь в тени.
- Избегайте активной физической деятельности.
- Носите легкую свободную одежду.



## Знайте, что нужно искать и как получить помощь

Для пожилых людей тепловой удар может оказаться смертельным. Важно знать признаки теплового удара, чтобы вы могли сразу же получить помощь. В жаркие дни обращайте внимание на следующие признаки:

- Очень высокая температура тела
- Сильная потливость
- Головные боли
- Слабость или головокружение
- Расстройство желудка или рвота



**Если у вас или у кого-то еще есть эти симптомы, звоните 911. При тепловом ударе необходима неотложная медицинская помощь.**

На горячей линии **Филадельфийской корпорации по проблемам старения** всегда готовы ответить на вопросы, связанные с жарой. Во время объявляемой властями города чрезвычайной ситуации вы также можете поговорить с медсестрой о своем здоровье в период жары.



**215-765-9040**

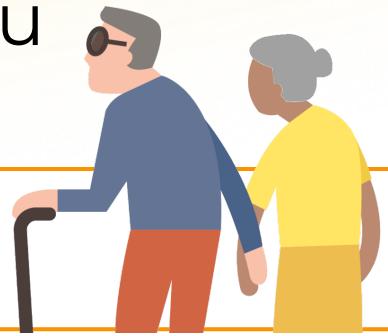


Department of  
**Public Health**

CITY OF PHILADELPHIA

# Les Seniors Doivent Rester au Frais

Les personnes âgées et les personnes qui souffrent de maladies chroniques sont susceptibles de tomber gravement malades à cause du COVID-19 et lors d'épisodes de chaleur extrême. Il est donc important que nos seniors restent à la maison, portent un masque et restent au frais cet été.



## Utilisation de la Climatisation

La meilleure façon de se protéger contre la chaleur quand il fait très chaud dehors est de rester dans un endroit climatisé, mais il sera peut-être difficile de trouver un lieu public climatisé qui soit sûr cet été.

- Si vous vous rendez dans un lieu public climatisé ou chez un ami ou un voisin, mettez votre masque lorsque vous êtes à l'intérieur et restez à au moins deux mètres de toute personne qui ne vit pas avec vous. Faites en sorte que votre visite soit la plus courte possible.
- Une aide est disponible par le biais du LIHEAP pour payer vos factures d'électricité. Visitez [compass.state.pa.us](http://compass.state.pa.us) ouappelez le 215-560-7226 pour en faire la demande.

## Pour se Rafraîchir

- Buvez beaucoup d'eau et évitez la caféine et les boissons alcoolisées.
- Restez à l'ombre lorsque vous êtes dehors et qu'il fait chaud.
- Évitez l'exercice physique intense.
- Portez des vêtements légers et amples.
- Prenez des douches ou des bains frais.



## Savoir identifier les symptômes et comment demander de l'aide

Un malaise causé par la chaleur peut être mortel chez les personnes âgées. Il est important de reconnaître les signes de stress thermique afin de pouvoir obtenir de l'aide immédiatement. Les jours de chaleur, notez tout particulièrement :

- Une température corporelle très élevée
- Une forte transpiration
- Des maux de tête
- Une faiblesse ou des vertiges
- Des vomissements ou maux d'estomac



**Si vous, ou quelqu'un d'autre, présentez ces symptômes,appelez le 911. Le coup de chaleur est une urgence médicale.**

La ligne d'assistance téléphonique de **Philadelphia Corporation for Aging** est toujours disponible pour répondre aux questions concernant la chaleur. Lors d'une urgence en cas d'épisode de chaleur dans la ville, vous pouvez également parler de la chaleur et de votre santé avec une infirmière.



**215-765-9040**



Department of  
**Public Health**

CITY OF PHILADELPHIA

# 어르신들, 시원하게 지내세요!

노인과 만성 건강 문제가 있는 사람은 코로나 19와 극심한 더위로 인해 심한 병에 걸릴 수 있습니다. 올해 여름에는 어르신이 집에 계시고, 마스크를 착용하고, 시원하게 지내는 것이 중요합니다.



## 에어컨 사용

바깥 날씨가 매우 더울 때는 에어컨이 있는 곳에 머무는 것이 더위를 피하는 가장 좋은 방법이지만, 이번 여름에는 에어컨이 있는 안전한 공공장소를 찾기가 어려울 수 있습니다.

- 에어컨이 설치된 공공장소나 친구 또는 이웃의 집을 방문하는 경우, 실내에서 마스크를 착용하고, 함께 살지 않는 사람과 최소 6피트 이상 거리를 유지해야 합니다. 가능한 짧은 시간 동안 방문하세요.
- LIHEAP를 통해 냉방 비용 지원에 대한 도움을 받을 수 있습니다. [compass.state.pa.us](http://compass.state.pa.us)를 방문하거나 215-560-7226번으로 전화하여 신청하세요.

## 시원하게 지내기

- 물을 충분히 마시고 카페인과 알코올을 피합니다.
- 더운 날 밖에 있을 때는 그늘에 머무릅니다.
- 격렬한 신체 활동을 피합니다.
- 가볍고 느슨한 옷을 입습니다.
- 찬물로 샤워나 목욕을 합니다.



## 무엇이 필요한지, 어떻게 도움을 받는지 알아야 합니

**열질환**은 노인에게 치명적일 수 있습니다. 열 스트레스의 징후를 알아야 즉시 도움을 받을 수 있습니다. 더운 날에는 다음 증상을 주의하세요:

- 매우 높은 체온
- 지나친 땀 흘림
- 두통
- 근력 약화 또는 어지러움
- 배탈이나 구토



본인이나 다른 사람에게 이러한 증상이 나타나면 911로 전화하세요. 열사병은 의학적 응급 상황입니다.

필라델피아 노인조정국  
(Philadelphia Corporation for Aging) 헬프라인을 통해 언제든지 열에 관한 질문을 하실 수 있습니다. 도시의 무더위 비상사태 동안, 열과 건강에 대해 간호사와 상담할 수도 있습니다.



215-765-9040



Department of  
Public Health

CITY OF PHILADELPHIA