

# 保持凉爽，费城！

## 给慢性病患者的建议



了解热衰竭的症状：  
多汗、头晕、  
恶心、肌肉酸痛。



要保持水分，  
每天要多喝水。



保持凉爽。待在有空调的  
地方。

## 您知道吗？

- 酷热之下，仅一天就可能身感不适；若高温持续数天，健康风险将会剧增。
- 有些药物会使人难以调节体温。无法出汗或呼吸困难会使您面临更高的中暑风险。向医生咨询，并提前做好应对炎热天气的计划。
- 心脏病、精神疾病、血液循环不良、肥胖等疾病会使您更容易患上与高温有关的疾病。
- 您的身体在热天会流失很多水分。您可能需要比平时喝更多的水来保持水分。

## 资源

查找避暑中心、公共游泳池、  
喷泉广场和 免费公共图书馆

提前做好计划，用手机直接从  
@PhilaOEM 免费获取高温和灾害  
天气预警。发送短信  
“READYPHILA”  
至 888-777 开通。

PCA 热线：  
215-765-9040  
从专业护士处获取安全避暑小窍门  
和资源。

如欲获取更多防高温相关资源，或查找最近的避暑中心，请拨打 3-1-1 或访问  
[bit.ly/PhillyHeatEmergency](http://bit.ly/PhillyHeatEmergency)