

НЕ ПЕРЕГРЕВАЙСЯ, ФИЛАДЕЛЬФИЯ!

Информация для людей, употребляющих психоактивные вещества



Избегайте перегрева:
периодически отдыхайте
в кондиционируемых
помещениях или тени.



Запомните признаки
теплового удара: обильное
потоотделение,
головокружение, тошнота,
ломота в мышцах.



Если кто-то потерял сознание,
звоните по тел. 911. Сон на
сильной жаре может
привести к смерти.

Знаете ли вы?

- В жаркие дни организм может терять много жидкости. Вам может потребоваться больше пить по сравнению с обычными днями, чтобы избежать обезвоживания.
- Под влиянием психоактивных веществ вы можете не заметить изменений температуры. Это может привести к тепловому удару или солнечным ожогам.
- Солнечные ожоги могут повысить температуру тела и затруднить его охлаждение.
- Употребление наркотиков может затруднить охлаждение тела и повысить риск теплового удара. Обратитесь за помощью, если вы плохо себя почувствуете.

Информационные источники

**Найти
прохладное
место**

**Круглосуточная
горячая линия
помощи бездомным:
215-232-1984**

Горячая линия Филадельфийской
корпорации по вопросам пожилых
людей (РСА) на случай аномальной
жары: 215-765-9040
Советы квалифицированных медсестер
и информационные источники по
защите от аномальной жары.

Чтобы найти дополнительные информационные источники о безопасном поведении в условиях аномальной жары или ближайший центр охлаждения, звоните по тел. 3-1-1 или посетите bit.ly/PhillyHeatEmergency