

保持凉爽，费城！

给户外工作者的建议



了解热衰竭的症状：
多汗、头晕、恶心、
肌肉酸痛。



保持水分，从高温天气开始
的前一天和当天多喝水。



保持凉爽：多在有空调的
地方或阴凉处休息。

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。
- 最好避免在一天中最热的时候（上午 10 点至下午 2 点间）进行剧烈活动。若必须在此时开展户外工作，请尽量在阴凉处进行，可打伞或利用油布遮阳。
- 晒伤会导致体温升高并难以恢复正常水平。应根据相关说明涂抹防晒霜并及时补涂。
- 高温天气下，人体会流失大量水分。为保持水分充足，可能需要喝比平日更多的水。应从高温天气开始的前一天多喝水；高温时分，即便不渴也应喝水。饮用水、天然果汁或能量饮料为佳。尽量避免饮用含糖或咖啡因的饮料。

资源

下载 OSHA-NIOSH
安全避暑工具 APP

提前准备，用手机直接从
@PhilaOEM 获取免费高温和灾害
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