

RETE FRE, PHILLY

Enfòmasyon pou Moun Ki Travay Deyò



Konnen siy epizman akòz chalè: gwo transpirasyon, vètij, kèplen, doulè nan misk.



Rete idrate, bwè anpil likid pandan tout jounen an ak lavèy.



Rete fre: pran brek nan èkondisyone a oswa nan lonbraj.

Èske ou te konnen?

- Yon jounen cho ka lakòz pwoblèm sante, men yon kantite jou cho youn apre lòt vini ak plis risk.
- Li pi bon pou evite aktivite fatigan yo pandan pati ki pi cho nan jounen an, ozalantou 10am - 2pm. Si ou oblije travay deyò nan tan cho, eseye travay nan lonbraj epi fè lonbraj ak yon parasòl oswa prela.
- Kout solèy ka ogmante tanperati kò ou epi fè li pi difisil pou w refwadi. Mete ak remete krèm pwotèj kont solèy jan li endike sou anbalaj la.
- Kò yo kapab pèdi anpil dlo nan jou ki cho. Ou ka gen pou w dwe bwè plis dlo ke dabitd pou w rete idrate. Bwè anpil likid lavèy ou pral nan tan, epi bwè likid nan tan cho a menm lè ou pa santi swaf. Dlo, ji fwi natirèl oswa bwason enèji yo pi bon. Eseye evite bwason sikre oswa bwason ki gen kafeyin.

Resous

Telechaje Aplikasyon OSHA-NIOSH Heat Safety Tool

Planifye davans epi resevwa GRATIS avètisman pou chalè ak move tan nan @PhilaOEM nan telefòn ou dirèkteman. Tèks READYPHILA nan 888-777 pou w enskri.

PCA Heatline:
215-765-9040
Konsèy ak resous sou sekirite nan chalè nan men enfimye/enfimyè fòme.

Pou plis resous anrapò ak chalè, oswa pou jwenn sant refwadisman ki pi pre a rele 3-1-1 oswa ale sou bit.ly/PhillyHeatEmergency