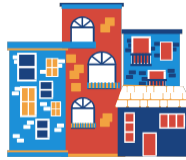


LUÔN MÁT MẸ PHILLY

Thông tin cho người lớn tuổi



Luôn mát mẻ. Dành thời gian trong không gian có điều hòa.



Hãy chắc chắn rằng một người bạn hoặc hàng xóm biết để kiểm tra với bạn.



Tìm kiếm chăm sóc y tế nếu bạn bắt đầu cảm thấy không khỏe.

Bạn có biết?

- Thời tiết một ngày nắng nóng có thể dẫn đến các vấn đề về sức khỏe, nhưng nhiều ngày nắng nóng liên tiếp sẽ dẫn đến nhiều rủi ro nhất.
- Các tình trạng y tế mãn tính và một số loại thuốc có thể ảnh hưởng đến khả năng kiểm soát nhiệt độ hoặc đổ mồ hôi của cơ thể phù hợp. Nói chuyện trước với bác sĩ của bạn và tìm kiếm sự giúp đỡ sớm nếu bạn cảm thấy không khỏe.
- Các vấn đề về vận động có thể trở nên tồi tệ hơn do thời tiết nóng, có thể gây khó khăn hơn khi di chuyển đến những nơi có điều hòa khi trời nóng. Liên hệ **CCT (215) 580-7700** để biết các dịch vụ vận chuyển.
- Những người sống một mình có nguy cơ mắc bệnh cao hơn. Lập kế hoạch trước để kiểm tra những người thân và yêu cầu họ kiểm tra với bạn.

Nguồn

Hỗ trợ Tiện ích

USEF: Chương trình Tài trợ
Tiện ích Gọi 215.814.6837
để biết thêm thông tin

Lên kế hoạch trước và nhận
MIỄN PHÍ cảnh báo về nhiệt và
thời tiết từ @PhilaOEM trực
tiếp đến điện thoại của
bạn. Soạn READYPHILA gửi
888-777 để đăng ký.

Đường dây nóng PCA:
215-765-9040

Các lời khuyên và nguồn thông
tin về an toàn nhiệt từ các y tá có
chuyên môn.

Để biết thêm các nguồn thông tin liên quan đến nhiệt hoặc để tìm điểm tránh nóng gần nhất, gọi 3-1-1 hoặc truy cập bit.ly/PhillyHeatEmergency