

እንደቀዘቀዙ ይቆዩ፤ ፊሊ

በዕድሜ ለገፉ አዋቂዎች የሚሆን መረጃ



እንደቀዘቀዙ ይቆዩ። የአየር ማቀዝቀዣ ባላቸው ቦታዎች ውስጥ ጊዜ ያሳልፉ።



ጓደኛዎ ወይም ጎረቤትዎ እርስዎን መከታተላቸውን እንደሚያውቁ ያረጋግጡ።



የጤነኛነት ስሜት ካልተሰማዎት የህክምና እንክብካቤ ይፈልጉ።

ይህን ያውቁ ኖሯል?

- አንድ ሞቃት ቀን ብዙ የጤና ችግሮችን ሊያስከትል ይችላል፤ ነገር ግን ተከታታይ ብዙ ሞቃታማ ቀናት በጣም ከፍተኛ አደጋ ያስከትላሉ።
- ስር የሰደዱ የህክምና ችግሮች እና አንዳንድ መድሃኒቶች በሰውነት ሙቀትን እና ላብን በሚገባ የመቆጣጠር አቅም ላይ ተጽዕኖ ሊኖራቸው ይችላሉ። የጤነኛነት ስሜት ካልተሰማዎት አስቀድመው ሃኪምዎን ያነጋግሩ እንዲሁም በጊዜ እርዳታ ይፈልጉ።
- በሞቃታማ የአየር ሁኔታ የመንቀሳቀስ ችግሮች ሊባባሱ ይችላሉ፤ ሙቀት በሚኖርበት ጊዜ የአየር ማቀዝቀዣ ወዳለባቸው ቦታዎች ለመሄድ የበለጠ አስቸጋሪ ያደርገዋል። ለመጓጓዣ አገልግሎቶች **CCT (215) 580-7700** ን ያነጋግሩ።
- ብቻቸውን የሚኖሩ ሰዎች ከፍተኛ የመጠቃት ዕድል አላቸው። የሚወዷቸውን ሰዎች ለመጎብኘት አስቀድመው እቅድ ያውጡ እርስዎንም እንዲጎበኙዎት ይጠይቋቸው።

የመረጃ ምንጮች

የፍጆታ እርዳታ

USEF: የፍጆታ ስጦታ ፕሮግራም ለበለጠ መረጃ ወደ **215.814.6837** ይደውሉ

አስቀድመው ያቅዱ እንዲሁም ነጻ የሙቀት እና የአየር ንብረት ማስጠንቀቂያዎችን ከ **@PhilaOEM** በቀጥታ በስልክዎ ያግኙ። ለመመዘን በ **READYPHILA** ብለው ወደ **888-777** የጽሁፍ መልዕክት ይላኩ።

የ **PCA** ነጻ የሙቀት መስመር፡- **215-765-9040** የጤና ደህንነት ምክሮችን እና የመረጃ ምንጮችን ከሰለጠኑ ነርሶች ያግኙ።

ለተጨማሪ ከሙቀት ጋር የተገናኙ የመረጃ ምንጮች፤ ወይም በአቅራቢያዎ ያለ የማቀዝቀዣ ማዕከል ለማግኘት ወደ **3-1-1** ይደውሉ ወይም **bit.ly/PhillyHeatEmergency** ን ይጎብኙ