

保持凉爽，费城！

给照顾婴幼儿人士的建议



保持凉爽。待在有空调的地方。



千万不要在大热天把儿童、婴儿或宠物留在停放的汽车内。



了解中暑的症状：多汗、头晕、恶心、肌肉酸痛。

您知道吗？

- 高温天气下，人体会流失大量水分。确保让您的孩子多喝水。
- 即使车窗打开一条缝，在开始的 10 分钟内，车内温度可以升高将近 20 华氏度。无人看管的儿童如果留在停放的汽车中，会有中暑的风险，甚至可能导致死亡。
- 晒伤会导致体温升高并难以恢复正常水平。您的孩子在外面时应使用防晒霜，并按照包装上的指示多涂抹一遍防晒霜。
- 热天给孩子穿浅色宽松的衣服有助于孩子在户外玩耍时保持凉爽。

资源

查找避暑中心、公共游泳池、喷泉广场和免费公共图书馆

提前做好计划，用手机直接从 @PhilaOEM 免费获取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