

НЕ ПЕРЕГРЕВАЙСЯ, ФИЛАДЕЛЬФИЯ!

Информация для людей с младенцами и маленькими детьми



Не перегревайтесь.
Проводите время в кондиционируемых помещениях.



НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ
не оставляйте детей,
младенцев или домашних
питомцев в припаркованном
автомобиле в жаркий день.



Запомните признаки
теплого удара: обильное
потоотделение,
головкружение, тошнота,
ломота в мышцах.

Знаете ли вы?

- В жаркие дни организм может терять много жидкости. Следите за тем, чтобы ваш ребенок достаточно пил.
- Внутри автомобиля температура может подняться почти на 20 градусов по Фаренгейту в первые же 10 минут даже с приоткрытым окном. Дети, оставленные без присмотра в припаркованном автомобиле, рискуют получить тепловой удар, который может привести к смерти.
- Солнечные ожоги могут повысить температуру тела и затруднить его охлаждение. Не выпускайте ребенка на улицу без солнцезащитного крема и в течение дня наносите его повторно, как указано на упаковке.
- В жаркие дни одевайте ребенка в свободную одежду светлых тонов, чтобы ему не было жарко во время игр на улице.

Информационные источники

Проводите время в центрах охлаждения, общественных бассейнах, на игровых площадках с водой и в бесплатных общественных библиотеках.

Планируйте заранее и получайте **БЕСПЛАТНО** предупреждения об аномальной жаре и прогнозы погоды от @PhilaOEM прямо на свой телефон. Чтобы подписаться, отправьте сообщение **READYPHILA** на тел. 888-777.

Горячая линия Филадельфийской корпорации по вопросам пожилых людей (PCA) на случай аномальной жары: 215-765-9040
Советы квалифицированных медсестер и информационные источники по защите от аномальной жары.

Чтобы найти дополнительные информационные источники о безопасном поведении в условиях аномальной жары или ближайший центр охлаждения, звоните по тел. 3-1-1 или посетите bit.ly/PhillyHeatEmergency