

保持凉爽，费城！

给残障人士的建议



保持凉爽。待在有空调的地方。



确保有朋友或邻居知晓您的情况。



向医生咨询；
药物会影响身体对高温的反应。

您知道吗？

- 酷热之下，仅一天就可能身感不适；若高温持续数天，健康风险将会剧增。
- 有些残疾会使人难以调节体温。出汗困难或呼吸困难会使您面临更高的中暑风险。向医生咨询，并提前做好应对炎热天气的计划。
- 在前往避暑中心之前，请**拨打 3-1-1** 询问他们是否为行动不便人士提供便利。
- 制定一个明确的计划，以便在您需要帮助时通知朋友或邻居。
- 独居者的风险会更高。应提前准备，与亲朋好友保持联系，互相了解情况。

资源

需要搭车？请联系 CCT 服务：
(215) 580-7700

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