

LUÔN MÁT MẺ, PHILLY

Thông tin cho người khuyết tật



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.



Nói chuyện với bác sĩ; thuốc có thể ảnh hưởng đến phản ứng của cơ thể với nhiệt.

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.
- Một số khuyết tật có thể gây khó khăn cho việc điều hòa nhiệt độ cơ thể. Khó đổ mồ hôi hoặc khó thở có thể khiến bạn có nguy cơ bị quá nhiệt cao hơn. Nói chuyện với bác sĩ và lên kế hoạch trước cho những ngày nắng nóng.
- Trước khi di chuyển đến điểm tránh nóng, **gọi 3-1-1** để kiểm tra xem họ có chỗ cho những người bị hạn chế vận động không.
- Có kế hoạch rõ ràng để thông báo cho bạn bè hoặc hàng xóm nếu bạn cần hỗ trợ.
- Những người sống một mình có nguy cơ mắc bệnh cao hơn. Lên kế hoạch trước để kiểm tra những người thân của bạn và yêu cầu họ kiểm tra với bạn.

Nguồn

Cần đi nhờ? Liên hệ với Dịch vụ CCT: (215) 580-7700

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