

НЕ ПЕРЕГРЕВАЙСЯ, ФИЛАДЕЛЬФИЯ!

Информация для людей с ограниченными возможностями здоровья



Не перегревайтесь.
Проводите время в кондиционируемых помещениях.



Попросите друга или соседа иногда навещать вас.



Поговорите с врачом о том, как лекарства могут влиять на реакцию организма на жару.

Знаете ли вы?

- И один жаркий день может привести к проблемам со здоровьем, но наибольшему риску подвергает череда жарких дней.
- Некоторые ограничения по здоровью могут затруднить регулирование температуры тела. Трудности с потоотделением или дыханием могут повысить риск перегрева. Поговорите с врачом и заранее спланируйте свое времяпровождение в жаркие дни.
- Перед посещением центра охлаждения **позвоните по тел. 3-1-1**, чтобы проверить, приспособлен ли он для размещения людей с ограничениями подвижности.
- Составьте четкий план, как известить друзей или соседей, если вам понадобится помощь.
- Люди, которые живут одни, находятся в группе высокого риска. Проверьте, всё ли в порядке с вашими близкими, и попросите их проверять, всё ли в порядке у вас.

Информационные источники

Нужна перевозка?
Обращайтесь в CCT Services (службу перевозок для инвалидов и пожилых людей): (215) 580-7700

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