

## 关注高温相关疾病迹象

### 热衰竭

#### 症状:

- 多汗、
- 头痛
- 体虚、乏力、头晕
- 恶心或呕吐



#### 应对方法:

- 如果症状持续一个小时还不见好转, 请致电医生
- 前往有空调的场所
- 小口喝凉水
- 洗个冷水澡



### 中暑

#### 症状:

- 体温过高
- 神志不清
- 剧烈头痛、
- 恶心、
- 昏迷



中暑事关紧急

如有人出现相关症状, 请拨打 911



## 室内避暑准备

UESF

前门福利访问中心

了解并注册州和联邦福利

[215-814-6845](tel:215-814-6845) – [BAC@uesfacts.org](mailto:BAC@uesfacts.org)

公用事业援助计划

公共事业服务受威胁或关闭

[215-814-6837](tel:215-814-6837) – [utility@uesfacts.org](mailto:utility@uesfacts.org)

# 保持凉爽, 费城!



更多防高温资源, 请访问

[phila.gov/heat](http://phila.gov/heat)

社区协作响应网络

加入网络以获取关于高温警告和其他公共健康紧急状况的最新资讯。



在线注册

[bit.ly/phlcommunityresponse](http://bit.ly/phlcommunityresponse)

凉爽一夏

## 您知道吗?



## 哪些人是高危人群?

高温天气下，人人都可能出现不适。  
有些人更有可能因此生病：

- 65岁及以上的老年人
- 婴幼儿和儿童
- 糖尿病或心脏病等慢性病患者
- 无家可归者
- 户外工作者
- 运动员



 湿热天气也会降低空气质量。

如果您患有哮喘等呼吸道疾病，  
您可能需要考虑减少户外停留时间。



### 费城老年服务公司(PCSA) 热线

拨打 PCA 热线，从专业护士处获取安全避暑小窍门和资源。



PCA 热线：215-765-9040



## 您可以做什么

### 持凉爽

- 待在有空调的建筑内
- 避免太阳直晒
- 穿轻薄、宽松的衣服



### 保持水分

- 多喝水、果汁等液体
- 避免饮用含酒精、咖啡因和糖的饮料

### 及时获取消息

- 用手机直接从 @PhilaOEM 处获取免费高温和紧急预警。发送短信“READYPHILA”至 888-777 开通。
- 及时获取当地天气资讯

### 关注他人

- 了解老年人和居家邻居的状况
- 如果您注意到有无家可归者需要帮助，请拨打 215-232-1984
- 如果您认为有人出现紧急病情，请拨打 911

## 城市服务

### 避暑中心

在高温紧急情况下可以躲避高温和享受空调的场所。前往当地免费图书馆或致电 3--1--1 查找最近的避暑中心。

### 喷泉广场

今夏免费、有趣、安全的舒适用水方式——费城有超过 90 处！找一个离你最近的去处：[bit.ly/SpraygroundFinder](https://bit.ly/SpraygroundFinder)

### 公共游泳池

游泳池是本市夏天最受欢迎的地方，也是降温、娱乐和保持活力的好方式。有关游泳池开放时间表，请访问：[Phila.gov/ppr](https://Phila.gov/ppr)

### 游乐街

在没有车的街道上，让孩子们免费吃一餐，再好好享受室外玩耍的乐趣。

申请加入游乐街计划，请致电

(215) 685-2719 或访问

[www.phila.gov/programs/playstreets/](https://www.phila.gov/programs/playstreets/)

