

ابق منتعشًا في فيلاديلفيا!



هل تعلم؟



Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

استعد للأيام الحارة في الداخل

UESF

مركز الوصول إلى مزايا الباب الأمامي

تعرف على مزايا الولاية

والمزايا الفيدرالية وسجل فيها

BAC@uesfacts.org ٢١٥-٨١٤-٦٨٤٥

برنامج المساعدة في المرافق

خدمات المرافق معرضة للإغلاق أو مغلقة

utility@uesfacts.org ٢١٥-٨١٤-٦٨٣٧

المزيد من موارد الحرارة في

phila.gov/heat

انضم لشبكة شركاء الاستجابة المجتمعية
للحصول على تحديثات بشأن تحذيرات الحرارة
وحالات طوارئ الصحة العامة الأخرى.



سجل
الإلكتروني

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

ابق منتعشًا هذا الصيف

انتبه لعلامات الأمراض المتعلقة بالحرارة

الإعياء من الحرارة

الأعراض:

- تعرق شديد
- صداع
- ضعف أو إعياء أو دوار
- غثيان أو قيء



ما يجب القيام به:

- اتصل بالطبيب إذا استمرت الأعراض
أكثر من ساعة
- انتقل إلى غرفة بها مكيف هواء
- خذ رشفة ماء بارد
- استحم بماء بارد



ضربة الشمس

الأعراض:

- ارتفاع شديد في درجة حرارة الجسم
- ارتباك
- صداع عاصف
- غثيان



أن ضربة الشمس حالة طارئة



اتصل بـ ٩١١ إذا عانى أي شخص من هذه العلامات



Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

خدمات المدينة

مراكز التبريد

تعرف بأنها أماكن للهروب من الحرارة والاستمتاع ببعض التكييف في أثناء حالات الطوارئ الحرارية. قم بزيارة مكتبك المجانية المحلية أو اتصل بالرقم ١-١-٣ للعثور على مركز تبريد بالقرب منك.

أراضي المرشات

طريقة مجانية وممتعة وآمنة للاستمتاع بالمياه هذا الصيف - ولدى فيلاديلفيا أكثر من ٩٠ منها! ابحث عن إحداها بالقرب منك:

bit.ly/SpraygroundFinder

حمامات السباحة العامة

إن حمامات السباحة جزء محبوب من الصيف في المدينة، وهي طريقة رائعة للاسترخاء والاستمتاع والبقاء نشطاً. لمعرفة جدول افتتاح حمام السباحة، تفضل بزيارة: phila.gov/ppr



اللعاب بالشوارع

يمكنك في كل يوم من أيام الأسبوع خلال فصل الصيف، إغلاق شارعك لتقديم وجبات مجانية للأطفال في محيطك السكني والسماح لهم باللعب في الخارج.

للتقدم بطلب لطلب خدمة **Playstreet**

٢٧١٩-٢٨٥ (٢١٥) أو قم بزيارة

www.phila.gov/programs/playstreets



ما الذي يمكنك فعله

ابقِ منتعشاً

- امكث في المباني التي تحتوي على مكيف هواء
- تجنب التعرض المباشر لأشعة الشمس
- ارتد ملابس خفيفة وفضفاضة



حافظ على ارتوائك

- اشرب كمية وفيرة من الماء، وعصير فواكه وسوائل أخرى
- تجنب الكحوليات والكافيين والمشروبات التي تحتوي على سكريات

ابقِ على اطلاع

- احصل على تحذيرات الطوارئ والحرارة مجاناً من [@PhilaOEM](mailto:PhilaOEM) مباشرة على هاتفك. أرسل رسالة نصية تحتوي كلمة "READYPHILA" إلى ٧٧٧-٨٨٨ للتسجيل

- ابقِ على اطلاع دائم بالطقس المحلي

اعتنِ بالآخرين

- تحقق من كبار السن والجيران ملازمي المنزل
- إذا رأيت شخصاً بلا مأوى ويحتاج إلى مساعدة، اتصل على ٢١٥-٢٣٢-١٩٨٤
- إذا كنت تعتقد أن هناك شخصاً يعاني من حالة طبية طارئة، فاتصل بـ ٩١١

من المعرض للخطر؟

إن الطقس شديد الحرارة خطير على الجميع. بعض الأشخاص أكثر عرضة للإصابة من غيرهم:

- البالغون بعمر ٦٥ وأكبر
- والرضع والأطفال الصغار،
- والأشخاص المصابون بحالة طبية مزمنة (مثل مرض السكري أو مرض بالقلب)
- الأشخاص بلا مأوى.
- العمال في الهواء الطلق.
- الرياضيون.



يمكن أن يؤدي الطقس الحار والرطب كذلك إلى انخفاض جودة الهواء.



إن كنت تعاني من حالة في الجهاز التنفسي مثل الربو، فقد تحتاج إلى تقليل وقت خروجك.

الخط المختص بالحرارة التابع لمؤسسة فيلاديلفيا للتقدم في العمر (PCA)

نصائح وموارد السلامة من الحرارة من الممرضات المدربات



خط الحرارة التابع لمؤسسة فيلاديلفيا للتقدم في العمر (PCA): ٢١٥-٧٦٥-٩٠٤٠