



# Fèy enfòmasyon chalè ete



Department of  
**Public Health**

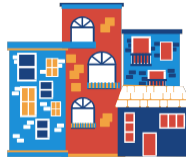
CITY OF PHILADELPHIA

# RETE FRE, PHILLY

## Enfòmasyon pou Moun Aje yo



Rete fre. Pase tan nan espas ki gen èkondisyone.



Asire ou ke yon zanmi oswa vwazen konnen pou yo siveye ou.



Chèche swen medikal si ou kòmanse santi ou pa byen.

## Èske ou te konnen?

- Yon jounen cho ka lakòz pwoblèm sante, men yon kantite jou cho youn apre lòt vini ak plis risk.
- Pwoblèm medikal kwonik yo ak sèten medikaman ka afekte kapasite kò a pou kontwòle tanperati li oswa pou li swe kòrèkteman. Pale avèk doktè ou davans epi chèche èd bonè si ou santi ou pa byen.
- Tan cho ka fè pwoblèm pou bouje yo vin pi mal, sa ki ka rann li pi difisil pou ale nan kote ki gen èkondisyone lè li fè cho. Kontakte **CCT (215) 580-7700** pou sèvis transpò.
- Moun k ap viv poukont yo gen pi gwo risk. Fè yon plan davans pou siveye moun pwòch ou yo epi mande yo pou yo siveye ou.

## Resous

### Èd pou Sèvis Piblik

USEF: Pwogram Sibvansyon pou Sèvis Piblik Rele 215.814.6837 pou plis enfòmasyon

Planifye davans epi resevwa GRATIS avètisman pou chalè ak move tan nan @PhilaOEM nan telefòn ou dirèkteman. Tèks READYPHILA nan 888-777 pou w enskri.

### PCA Heatline:

215-765-9040

Konsèy ak resous sou sekirite nan chalè nan men enfimye/enfimyè fòme.

Pou plis resous anrapò ak chalè, oswa pou jwenn sant refwadisman ki pi pre a rele 3-1-1 oswa ale sou [www.phila.gov/heat](http://www.phila.gov/heat)

# RETE FRE, PHILLY

Enfòmasyon pou Moun Ki Travay Deyò



Konnen siy epizman akòz chalè: gwo transpirasyon, vètij, kèplen, doulè nan misk.



Rete idrate, bwè anpil likid pandan tout jounen an ak lavèy.



Rete fre: pran brek nan èkondisyone a oswa nan lonbraj.

## Èske ou te konnen?

- Yon jounen cho ka lakòz pwoblèm sante, men yon kantite jou cho youn apre lòt vini ak plis risk.
- Li pi bon pou evite aktivite fatigan yo pandan pati ki pi cho nan jounen an, ozalantou 10am - 2pm. Si ou oblije travay deyò nan tan cho, eseye travay nan lonbraj epi fè lonbraj ak yon parasòl oswa prela.
- Kout solèy ka ogmante tanperati kò ou epi fè li pi difisil pou w refwadi. Mete ak remete krèm pwotèj kont solèy jan li endike sou anbalaj la.
- Kò yo kapab pèdi anpil dlo nan jou ki cho. Ou ka gen pou w dwe bwè plis dlo ke dabitd pou w rete idrate. Bwè anpil likid lavèy ou pral nan tan, epi bwè likid nan tan cho a menm lè ou pa santi swaf. Dlo, ji fwi natirèl oswa bwason enèji yo pi bon. Eseye evite bwason sikre oswa bwason ki gen kafeyin.

## Resous

Telechaje Aplikasyon OSHA-  
NIOSH Heat Safety Tool

Planifye davans epi resevwa  
GRATIS avètisman pou chalè ak  
move tan nan @PhilaOEM nan  
telefòn ou dirèkteman. Tèks  
READYPHILA nan 888-777 pou  
w enskri.

PCA Heatline:  
215-765-9040  
Konsèy ak resous sou sekirite  
nan chalè nan men  
enfimye/enfimyè fòme.

Pou plis resous anrapò ak chalè, oswa pou jwenn sant refwadisman ki pi pre a  
rele 3-1-1 oswa ale sou [www.phila.gov/heat](http://www.phila.gov/heat)