

Angalia ishara za ugonjwa unaohusiana na joto

KUCHOKA KUTOKANA NA JOTO

Dalili:

- Kutokwa na jasho sana
- Maumivu ya kichwa
- Udhaifu, uchovu, kizunguzungu
- Kichefuchefu au kutapika



Cha kufanya:

- Pigia daktari ikiwa dalili zitadumu kwa zaidi ya saa moja
- Nenda kwenye eneo lililo na hewa ya kutosha
- Kunywa maji baridi
- Oga kwa maji baridi ya mkaragazo au beseni



KIHARUSI CHA JOTO

Dalili:

- Joto la juu sana la mwili
- Kuchanganyikiwa
- Maumivu makali ya kichwa
- Kichefuchefu
- Kupoteza fahamu



 Kiharusi cha joto ni hali ya dharura 
Piga 911 ikiwa mtu ana ishara hizi



Jitayarishe kwa siku za joto ndani ya nyumba

UESF

Kituo cha Ufikiaji wa Faida za Mlango wa mbele

Pata maelezo na ujiandikishe katika faida za jimbo na serikali kuu
215.814.6845 — BAC@uesfacts.org

Mpango wa Usaidizi wa Huduma
Huduma za msingi zilizo hatarini au zilizosimamishwa

215.814.6837 — utility@uesfacts.org

Rasilimali zaidi za joto kwenye
phila.gov/CPOC

Tuendeleo kuwasiliana!

Mtandao wa Washirika wa Mwitikio wa Jamii Jiunge kwa masasisho ya maonyo kuhusu joto na Dharura nyingine za Afya ya Umma.



Jisajili mtandaoni

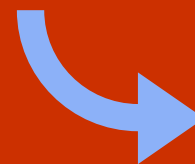
bit.ly/phcommunityresponse

Tulia Msimu Huu wa Joto

Tulia, Philly!



Je, Wajua?



Nani yuko Hatarini?

Hali ya hewa ya joto sana ni hatari kwa kila mtu. Watu wengine wanaweza kuwa wagonjwa:

- Watu wazima wenye umri wa miaka 65 na zaidi
- Watoto wachanga na watoto wadogo
- Watu walio na hali sugu ya kiafya (kama kisukari au ugonjwa wa moyo)
- Watu wanaokabiliwa na ukosefu wa makazi
- Wafanyakazi wa nje
- Wanariadha



Hali ya hewa ya joto, yenye unyevunyevu inaweza pia kupunguza ubora wa hewa.



Ikiwa una ugonjwa wa kupumua, kama vile asma, unaweza kuhitaji kupunguza muda wako wa nje.

Simu ya joto ya Shirika la Watu Wazee wa Philadelphia

Vidokezo vya usalama wa joto na rasilimali kutoka kwa wauguzi waliofunzwa.



Simu ya joto ya PCA: 215-765-9040



Unachoweza Kufanya

TULIA

- Kaa katika mazingira yenye hewa ya kutosha
- Epuka jua moja kwa moja
- Vaa nguo nyepesi isiyobana

KUNYWA MAJI MARA KWA MARA

- Kunywa maji mengi, juisi ya matunda na vinywaji vingine
- Epuka pombe, kafeini na vinywaji vya sukari



KAU UKIWA NA HABARI

- Pata maonyo ya joto na dharura **BILA MALIPO** kutoka kwa @PhilaOEM moja kwa moja kwenye simu yako. **Tuma neno READYPHILA** kwa **888-777** ili kujisajili.
- Pata habari kuhusu hali ya hewa ya eneo lako

WAANGALIE WENGINE

- Angalia watu wazima wakubwa na majirani wa kutotoka nyumbani
- Ukiona mtu anapitia hali ya ukosefu wa makazi ambaye anahitaji msaada, **piga simu kwa 215-232-1984**
- Ikiwa unadhani kuwa kuna mtu aliye na dharura ya matibabu, **piga 911**

Huduma za Jiji

Vituo vya Kutuliza

Maeneo ya kuepuka joto na kufurahia hewa ya kutosha wakati wa dharura za joto. Tembelea Maktaba ya Bure iliyo karibu nawe au piga simu **3-1-1** ili **kupata kituo cha kutulizia kilicho karibu nawe.**

Nyunyiza kwenye Viwanja

Njia ya bure, ya kufurahisha na salama ya kufurahia maji msimu huu wa joto—na Philly ina vituo zaidi ya 90! Pata kimoja kilicho karibu nawe: bit.ly/SpraygroundFinder

Mabwawa ya Umma

Mabwawa ni sehemu inayopendwa ya majira ya joto katika Jiji na njia nzuri ya kutulia, kufurahia, na kuendelea kuwa na shughuli. Kwa ratiba ya ufunguzi wa bwawa tembelea: phila.gov/ppr



Barabara za Kucheza

Kila siku ya wiki wakati wa majira ya joto barabara yako inaweza kufungwa ili kutumika kuwapa watoto milo ya bila malipo kwenye jumba na kuwaruhusu kucheza nje.

Kutuma maombi ya kuwa Playstreet piga simu (215) 685-2719 au tembelea www.phila.gov/programs/playstreets/

