

Angalia dalili za ugonjwa unaohusiana na joto

UCHOVU WA JOTO

Dalili:

- Kutokwa na jasho zito
- Maumivu ya kichwa
- Uzaifu, uchovu, kizunguzungu
- Kichefuchefu au kutapika



Nini cha kufanya:

- Piga simu kwa daktari ikiwa una dalili hudumu kwa zaidi ya saa moja
- Nenda kwenye sehemu yenye kiyoyozi
- Kunywa mayi baridi
- Oga bafu au bafu baridi



JOTO KIHARUSI

Dalili:

- Joto la juu sana la mwili
- Mkanganyiko
- Maumivu ya kichwa
- Kichefuchefu
- Kutokuwa na ufahamu



Mkutano wa zarura

Piga simu kwa 911 ikiwa mtu ana ishara hizi



Jitayarishe kwa hajili ya masiku ya
joto ndani ya nyumba
UESF

Kituo cha Ufikiaji wa Faida za Mlango wa
Jifunze kuhusu na ujiandikishe
katika faida za serikali na shirikisho
215.814.6845 — BAC@uesfacts.org

Mpango wa Msaada wa Huduma
Huduma za huduma ziko hatarini au
zimefungwa

215.814.6837 — shirika@uesfacts.org

Nyenzo zaidi za joto katika
phila.gov/heat

Hebu tuendeleo
kuwasiliana!

Mtandao wa Bashirika ba Kukabiliana na Jumuiya
Jiunge ili upate habari za hivi punde kuhusu
maonyo ya joto na Zarura nyingine za Afya ya
Umma.

Jisajili
Mtandaoni



bit.ly/phlcommunityresponse

Kaa poa msimu huu wa joto

Kaa poa, Philly!



Je huliyuwa?



Nani yupo hatarini?

- Hali ya hewa ni hatari kwa kila mtu. Baazi ya batu bana uwezekano mkubwa wa kuugua:
- Batu bazima benye umri wa miaka 65 na zaidi Batoto Bachanga na batoto badogo
- Batu benye tatizo sugu la matibabu
- hali (kama ugonjwa wa kisukari au ugonjwa wa moyo)
- Batu banaopitia
- Kukosa makazi
- Bafanyakazi ba inje
- Wanariaza



► **Jooto, hali ya hewa ya unyevu hinaweza pia hupunguza ubora wa hewa.**

Hikiwa una mfumo wa kupumua hali, kama asma, unaweza haja ya kupunguza yako wakati wa inje.



Shirika la Philadelphia la Kuzeeka (PCA) Heatline

Vidokezi na nyenzo za usalama wa joto kutoka kwa bauguzi baliopata mafunzo.



PCA Heatline: 215-765-9040

UNACHOWEZA KUFANYA

✓ Kaa Poa

- Kaa kwenye kiyoyozi
- Hepuka mwangaza wa moya kwa moya
- wa jua
- Vaa mavazi mepesi, yasiyofaa

✓ KUWA NA MAYI MWILINI

- Kunywa mayi mingi, juhisi ya matunda na mayi mengine
- hepuka pombe, kafeini na Vinwaji bya sukari



✓ ENDELEA KUPATA TAARIFA

- Pata BILA MALIPO jooto na maonyo ya zarura kutoka kwa @ PhilaOEMmoja kwa moja kwenye simu yako. Tuma ujumbe kwa READYPHILA hadi888-777 ili kujisajili.
- Pata habari za hivi punde kuhusu hali ya hewa ya eneo husika

✓ JHAZARI NA WENGINE

- Angalia batu bazima bazee na bajirani baliofungwa nyumbani
- Ukiona mtu hanakuwa batu basio na makazi ambao banahitaji msaada, piga simu 215-232-1984
- Ikiwa hunazani mtu anakuwa na zarura ya matibabu, **piga simu kwa 911**

Huduma za Jiji

Vituo vya Baridi

Maeneo ya kuepuka jooto na kufurahia baazi ya viyoyozi wakati wa zarura ya joto. Tembelea Maktaba ya Bure ya eneo lako ama piga simu 3-1-1 ili kupata kituo cha baridi karibu nawe.

Spray Grounds

Njia ya bure, ya kufurahisha, na salama ya kufurahia mayi haya majira ya jooto-na Philly ana zaidi zaidi ya 90 kati yao! Tafuta mtu aliye karibu nawe: bit.ly/SpraygroundFinder

Mabwawa ya Umma

Mabwawa ni sehemu ya wapendwa majira ya jooto katika Jiji na njia kubwa ya baridi chini, kuwa na furaha, na kukaa hai. Kwa ratiba ya ufunguzi wa bwawa kutembelea: phila.gov/ppr



Mitaa ya kucheza

Kila siku ya wiki wakati wa majira ya jooto barabara yako hinaweza kufungwa hili kutoa chakula cha bure kwa batoto benye block na kubaruhusu kucheza inje.

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

