



# Karatasi za Ukweli wa Joto la Majira ya joto



Department of  
**Public Health**

CITY OF PHILADELPHIA

# TULIA, PHILLY

## Taarifa kwa Wazee



Tulia. Kaa katika mazingira yenye hewa ya kutosha.



Hakikisha rafiki au jirani anajua ili kukuangalia.



Tafuta matibabu ikiwa unaanza kuhisi kugonjeka.

## Je, Wajua?

- Siku moja yenye joto kali inaweza kusababisha matatizo ya afya, lakini siku nyingi za joto kali mfululizo huleta hatari zaidi.
- Hali sugu za kiafya na baadhi ya dawa zinaweza kuathiri uwezo wa mwili wa kudhibiti halijoto yake au jasho jingi. Zungumza na daktari wako mapema na utafute msaada mapema ikiwa unahisi kugonjeka.
- Matatizo ya usafiri yanaweza kuwa mabaya zaidi kutokana na hali ya hewa ya joto kali, ambayo inaweza kufanya iwe vigumu zaidi kusafiri hadi maeneo yenye hewa ya kutosha kunapokuwa na joto. Wasiliana na **CCT (215) 580-7700** kwa huduma za usafiri.
- Wale wanaoishi peke yao wako kwenye hatari kubwa zaidi. Panga mapema kabla ya wakati ili kuwajulia hali wapendwa wako na uwaombe wakujulie hali.

## Rasilimali

### Usaidizi wa Huduma

USEF:Mpango wa Ruzuku ya Huduma

Piga simu 215.814.6837  
kwa habari zaidi

Panga mapema na upate maonyo ya joto na hali ya hewa **BILA MALIPO** kutoka kwa **@PhilaOEM** moja kwa moja kwenye simu yako. Tuma neno **READYPHILA** kwa 888-777 ili kujisajili.

Simu ya joto ya PCA:

215-765-9040

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

Kwa rasilimali zaidi zinazohusiana na joto, au kupata kituo cha kutulizia kilicho karibu piga 3-1-1 au tembelea [www.phila.gov/heat](http://www.phila.gov/heat)

# TULIA, PHILLY

Taarifa kwa Watu wenye Ulemavu



Tulia. Kaa katika mazingira yenye hewa ya kutosha.



Hakikisha rafiki au jirani anajua ili kukuangalia.



Zungumza na daktari; dawa zinaweza kuathiri mwitikio wa mwili kwa joto.

## Je, Wajua?

- Siku moja yenye joto kali inaweza kusababisha matatizo ya afya, lakini siku nyingi za joto kali mfululizo huleta hatari zaidi.
- Baadhi ya ulemavu unaweza kufanya iwe vigumu kudhibiti joto la mwili. Ugumu wa kutokwa na jasho au shida ya kupumua inaweza kukuweka katika hatari kubwa ya joto kupita kiasi. Zungumza na daktari na upange mapema kwa siku za joto kali.
- Kabla ya kusafiri hadi kituo cha kutulizia, **piga simu 3-1-1** ili uangalie ikiwa wana makao kwa watu walio na matatizo ya kutembea.
- Kuwa na mpango wazi wa kuwaarifu marafiki au majirani ikiwa unahitaji usaidizi.
- Wale wanaoishi peke yao wako kwenye hatari kubwa zaidi. Panga mapema kabla ya wakati ili kuwajulia hali wapendwa wako na uwaombe wakujulie hali.

## Raslimali

**Je, unahitaji usafiri?  
Wasiliana na Huduma  
za CCT:(215) 580-7700**

**Panga mapema na upate  
maonyo ya joto na hali ya hewa  
BILA MALIPO kutoka kwa  
@PhilaOEM moja kwa moja  
kwenye simu yako. Tuma  
neni READYPHILA kwa  
888-777 ili kujisajili.**

**Simu ya joto ya PCA:  
215-765-9040  
Vidokezo vya usalama wa  
joto na rasilimali kutoka  
kwa wauguzi waliofunzwa.**

**Kwa raslimali zaidi zinazohusiana na joto, au kupata kituo cha kutulizia  
kilicho karibu piga 3-1-1 au tembelea [www.phila.gov/heat](http://www.phila.gov/heat)**