

Perhatikan tanda-tanda penyakit yang berhubungan dengan cuaca panas

KELELAHAN AKIBAT PANAS

Gejala:

- Keringat berlebihan
- Sakit kepala
- Lemah, lelah, pusing
- Mual atau muntah



Yang harus dilakukan:

- Hubungi dokter jika gejalanya berlangsung lebih dari satu jam
- Pergilan ke ruang ber-AC
- Minumlah air dingin
- Mandilah dengan air dingin



SENGATAN PANAS

Gejala:

- Suhu tubuh yang sangat tinggi
- Kebingungan
- Sakit kepala berdenyut
- Mual
- Pingsan



Sengatan panas merupakan keadaan darurat

Hubungi 911 jika seseorang mengalami tanda-tanda ini



Menghadapi hari yang panas di dalam ruangan

UESF

Front Door Benefits Access Center

Ketahui dan daftarkan diri tunjangan di negara bagian dan federal
[215-814-6845](tel:215-814-6845) – BAC@uesfacts.org

Program Bantuan Utilitas

Layanan utilitas terancam atau dihentikan (dimatikan)

[215-814-6837](tel:215-814-6837) – utility@uesfacts.org

Sumber informasi cuaca panas di phila.gov/heat

Ayo terhubung!

Community Response Partner Network

Bergabunglah untuk mendapatkan info tentang peringatan cuaca panas dan Keadaan Darurat Kesehatan Masyarakat lainnya.



Daftar online

bit.ly/phlcommunityresponse

Tetap Tenang di Musim Panas Ini

Tetap Tenang, Philly!



Tahukah Anda?

Cuaca yang sangat panas dapat membuat Anda sakit.

Siapa yang Berisiko?

Cuaca yang sangat panas berbahaya bagi semua orang. Sejumlah orang kemungkinan besar akan jatuh sakit:

- Orang dewasa yang berusia 65 tahun ke atas
- Bayi dan anak kecil
- Orang dengan kondisi medis kronis (seperti diabetes atau penyakit jantung)
- Tunawisma
- Pekerja di luar ruangan
- Atlet



Cuaca panas dan lembap juga dapat menurunkan kualitas udara.

Jika Anda mengalami gangguan pernapasan seperti asma, sebaiknya kurangi waktu Anda di luar rumah.



Saluran Siaga Cuaca Panas Philadelphia Corporation for Aging (PCA)

Kiat keselamatan dari cuaca panas serta informasi dari perawat terlatih.



Heatline PCA: 215-765-9040



Apa Yang Dapat Anda Lakukan

TETAP TENANG

- Tinggallah di gedung ber-AC
- Hindari sinar matahari langsung
- Kenakan pakaian yang ringan dan longgar



JAGA HIDRASI TUBUH

- Minumlah banyak air, jus buah dan cairan lainnya
- Hindari alkohol, kafein, dan minuman manis

TERUS IKUTI INFORMASI

- Dapatkan peringatan cuaca panas dan darurat **GRATIS** dari @PhilaOEM, langsung di ponsel Anda. **Kirimkan SMS ke READYPHILA di 888-777** untuk mendaftar.
- Terus ikuti informasi cuaca setempat

PERHATIKAN ORANG LAIN

- Periksa lansia dan tetangga di dekat rumah
- Jika Anda melihat tunawisma yang memerlukan bantuan, **hubungi 215-232-1984**
- Jika Anda merasa bahwa seseorang mengalami keadaan darurat medis, **hubungi 911**

Layanan Kota

Arena Ber-AC

Tempat untuk menghindari cuaca panas serta menikmati AC selama keadaan darurat panas. Kunjungilah Perpustakaan Gratis setempat atau hubungi 3-1-1 untuk menemukan arena ber-AC di sekitar Anda.

Spray Ground

Cara yang gratis, seru, dan aman untuk menikmati air di musim panas ini - dan Philly memiliki lebih dari 90 Spray Ground! Temukan salah satunya di sekitar Anda: bit.ly/SpraygroundFinder

Kolam Renang Umum

Kolam renang merupakan tempat favorit musim panas di Kota, dan sangat cocok untuk menurunkan suhu tubuh, bersenang-senang, dan tetap aktif. Untuk mengetahui jadwal buka kolam, kunjungi: phila.gov/ppr



Jalan Bebas Bermain

Setiap hari kerja selama musim panas, jalan di tempat Anda dapat ditutup untuk menyajikan makanan gratis kepada anak-anak di blok tersebut dan mengizinkan mereka untuk bermain di luar.

Untuk mengajukan diri sebagai Playstreet, hubungi (215) 685-2719 atau kunjungi www.phila.gov/programs/playstreets/

