



Karatasi za Ukweli wa Joto la Majira ya joto



Department of
Public Health

CITY OF PHILADELPHIA

TULIYA, PHILLY

Taarifa kwa batu benye ulemavu



Tuliya. Tumia muda katika sehemu zenye hali ya hewa.



Hakikisha rafiki ama jirani anayua kukuangalia.



Ongea na docteur; madawa yanaweza kuathiri mwitikio wa mwili kwa jooto.

Je uliyuwa?

- ♦ Siku moya ya jooto inaweza kusababisha matatizo ya afya, lakini masiku mingi za jooto mfululizo huleta hatari zaidi.
 - ♦ Baadhi ya ulemavu unaweza kufanya iwe vingumu kudhibiti jooto la mwili. Hugumu na kutokwa na yasho ama shida ya kupumua kunaweza kukuweka katika hatari kubwa ya kukamatwa na jooto kupita kiasi.
 - ♦ Ongea na docteur na hujipange mapema kwa masiku ya jooto.
- Mbele ya kusafiri kwenda kituo cha baridi, **piga simu 3-1-1 njo** huone kama wana
- ♦ malazi kwa batu benye huhamaji mdogo.
 - ♦ Kuwa na mpango wazi wa kuwajulisha marafiki ama majirani kama unahitaji msaada.
 - ♦ Bale banaboishi peke yabo bako katika hatari kubwa zaidi. Fanya mpango mbele ya muda wa kuangalia juu ya bapendwa bako na huwaombe baangalie juu yako.

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

Rasilimali

Panga mbele njo hupate maonyo ya jooto na hali ya hewa BILA MALIPO kwa PhilaOEM moya kwa moya kwenye simu yako. Tuma SMS kwa 888-777 ili kujisajili.

PCA Hotline:
215-765-9040
Vidokezo vya usalama wa jooto na rasilimali kutoka kwa bauguzi baliofundishwa.

Kwa rasilimali zaidi zinazohusiana na jooto, ama kupata karibu kituo ya huduma piga simu 3-1-1 ama kutembelea www.phila.gov/heat

TULIYA, PHILLY

Taarifa kwa bazee



Kaa poa. Tumia muda kwenye sehemu zenye hali ya hewa.



Hakikisha rafiki ama jirani hanayua kukuangalia.



Tafuta huduma ya matibabu kama unianza kujisikia mubaya.

Je huliyuwa?

- ◆ Siku moya ya moto hinaweza kusababisha matatizo ya afya, lakini masiku mingi ya moto mfululizo huleta hatari zaidi.
- ◆ Hali ya muda mrefu ya matibabu na baazi za dawa zinaweza kuaziri huwezo wa mwili wa kuzibiti jooto ama yasho yake muzuri. Ongeya na docteur wako mapema na kutafuta msaada mapema ikiwa unajisikia mubaya.
- ◆ Masuala ya uhamaji yanaweza kuwa mubaya zaidi na hali ya hewa ya jooto, ambayo inaweza kufanya iwe ngumu zaidi kusafiri kwenda maeneo yenye hali ya hewa wakati kuna jooto. Wasiliana na **CCT (215) 580-7700** kwa huduma za usafiri.
- ◆ Bale banaboishi peke yabo bako katika hatari kubwa zaidi. Fanya mpango mbele ya wakati hili uangalie bapendwa bako na ubaombe bakuchunguze.

Rasilimali

Busaidizi bwa Huduma

USEF: Mpango wa Ruzuku ya Matumizi

Piga simu kwa 215.814.6837

Maelezo zaidi

Panga mapema na upate BILA

MALIPO

maonyo ya jooto na hali ya hewa kutoka

PhilaOEM moya kwa moya kwenye simu yako. Tuma SMS kwa 888-777 ili kujisajili.

PCA Heatline:

215-765-9040

Vidokezo vya busalama wa jooto na rasilimali kutoka kwa bauguzi baliofundishwa.

Kwa rasilimali zaidi zinazohusiana na jooto, ama kupata karibu kituo cha huduma piga simu 3-1-1 ama kutembelea www.phila.gov/heat