

Обращайте внимание на симптомы заболеваний, связанных с жарой

НЕДОМОГАНИЕ ИЗ-ЗА ЖАРЫ

Какие могут быть симптомы?



- Обильное потоотделение
- Головная боль
- Слабость, утомляемость, головокружение
- Тошнота или рвота

Что делать?

- Если симптомы сохраняются больше часа, обратитесь к врачу
- Отправляйтесь в помещение, где есть кондиционер
- Выпейте холодной воды
- Примите холодный душ или ванну



ТЕПЛОВОЙ УДАР

Какие могут быть симптомы?

- Очень высокая температура
- Спутанность сознания
- Пульсирующая головная боль
- Тошнота
- Потеря сознания



Тепловой удар — это чрезвычайная ситуация

Если вы наблюдаете у кого-то подобные симптомы, позвоните 911



Приготовьтесь провести жаркие дни дома

UESF

Главный вход в Центр получения льгот

Информация и регистрация на получение льгот от государства и штата
[215-814-6845 – VAC@uesfacts.org](mailto:VAC@uesfacts.org)

Программа помощи в оплате коммунальных услуг

Коммунальные услуги под угрозой отключения или уже отключены
[215-814-6837 – utility@uesfacts.org](mailto:utility@uesfacts.org)

Другие ресурсы во время жары:
phila.gov/heat

Давайте оставаться на связи!
Партнерская сеть общественного реагирования
Присоединяйтесь, чтобы получать предупреждения о жаре и других чрезвычайных ситуациях в области общественного здравоохранения.

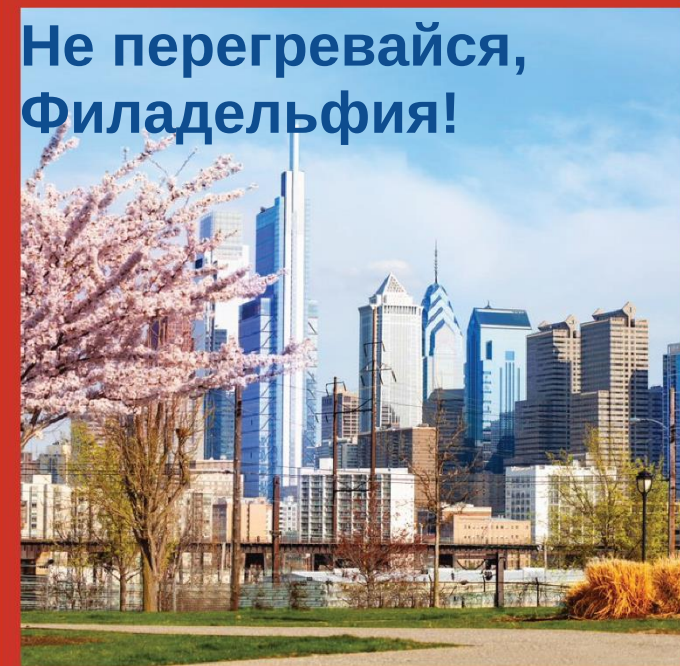


Оформите подписку онлайн

bit.ly/phlcommunityresponse

Избегайте летней жары

Не перегревайся, Филадельфия!



Знаете ли вы?



Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

Кто в группе особого риска?

Очень жаркая погода опасна для каждого. Некоторые люди особенно тяжело переносят жару:

- Пожилые люди от 65 лет и старше
- Младенцы и маленькие дети
- Люди с хроническими заболеваниями (такими как диабет или болезни сердца)
- Бездомные люди
- Люди, работающие на открытом воздухе
- Спортсмены



Жаркая и влажная погода также может ухудшить качество воздуха.

Если у вас есть респираторное заболевание, например астма, возможно, вам стоит ограничить время пребывания на открытом воздухе.



Горячая линия Филадельфийской корпорации по вопросам пожилых людей (PCA) на случай аномальной жары

Советы квалифицированных медсестер и ресурсы по защите от аномальной жары.



Горячая линия PCA на случай аномальной жары: 215-765-9040



Что вы можете сделать

КАК ОХЛАДИТЬСЯ?

- Оставайтесь в помещениях с кондиционером
- Избегайте попадания прямых солнечных лучей
- Носите светлую свободную одежду



КАК ИЗБЕЖАТЬ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ?

- Пейте достаточно воды, соков и другой жидкости
- Избегайте алкоголя, кофеина и сладких напитков

КАК ПОЛУЧАТЬ АКТУАЛЬНУЮ ИНФОРМАЦИЮ?

- Получайте **БЕСПЛАТНЫЕ** предупреждения об аномальной жаре и чрезвычайных ситуациях от @PhilaOEM прямо на телефон. **Чтобы подписаться, отправьте сообщение READYPHILA на тел. 888-777.**
- Будьте в курсе погодных условий

ПРИГЛЯДЫВАЙТЕ ЗА ОКРУЖАЮЩИМИ

- Присмотрите за пожилыми людьми и соседями, которые не могут выйти из дома
- Если вы видите, что бездомный человек нуждается в помощи, **позвоните по номеру 215-232-1984**
- Если вы считаете, что кому-то требуется неотложная медицинская помощь, **позвоните по номеру 911**

Муниципальные услуги

Центры для охлаждения

Места с работающим кондиционером, в которых можно укрыться от жары во время экстремально жаркой погоды. Приходите в местную бесплатную библиотеку или позвоните по номеру **3-1-1**, чтобы узнать о центрах для охлаждения неподалеку.

Площадки с фонтанами

Площадки с фонтанами — отличное место, чтобы бесплатно насладиться прохладой воды. Их в Филадельфии больше 90! Найдите фонтан в своем районе: bit.ly/SpraygroundFinder

Общественные бассейны

Поход в бассейн — любимая летняя забава для жителей города. Это возможность не только охладиться и повеселиться, но и повысить уровень активности. Расписание работы бассейнов см. на сайте phila.gov/ppr



Программа Playstreet

Каждый будний день в течение лета ваша улица может быть перекрыта для транспорта, чтобы дети могли бесплатно пообедать и поиграть на свежем воздухе.

Чтобы подать заявку на участие в программе Playstreet, позвоните по телефону (215) 685-2719 или посетите сайт www.phila.gov/programs/playstreets/

