



## Болезни, вызванные перегревом

### Тепловое истощение

#### Симптомы

- Обильное потоотделение.
- Головная боль.
- Слабость, вялость, головокружение.
- Тошнота или рвота.

#### Что делать

- Если симптомы не проходят в течение часа, обратитесь к врачу.
- Переместитесь в кондиционируемое помещение.
- Выпейте прохладной воды небольшими глотками.
- Примите прохладный душ или ванну.

### Тепловой удар

#### Симптомы

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

**Тепловой удар — это неотложное состояние.**

**Если вы обнаружили у кого-то симптомы теплового удара, позвоните по номеру 911.**



## Приготовьте свое помещение к жарким дням

### Фонд помощи в случае экстренной поломки коммуникаций

Центр доступа ко льготам

Информирование о государственных и федеральных льготах и прием заявок.  
215-814-6845 — [VAC@uesfacts.org](mailto:VAC@uesfacts.org)

### Программа помощи в оплате коммунальных услуг

При отключении систем коммунальной инфраструктуры или возникновении угроз для них.

215-814-6837 — [utility@uesfacts.org](mailto:utility@uesfacts.org)

Больше материалов о том, что делать в жару, вы найдете на странице [phila.gov/heat](http://phila.gov/heat).

## Будем на связи!

### Партнерская сеть реагирования сообщества

Получайте важные сведения об общественном здоровье и делитесь ими с семьей, друзьями и соседями.



[bit.ly/phlcommunityresponse](https://bit.ly/phlcommunityresponse)



# ОДОЛЕЙТЕ ЖАРУ!

Важные советы о том, как не перегреться в Филадельфии этим летом



Department of  
**Public Health**  
CITY OF PHILADELPHIA

# Кто в группе риска?

Жара опасна для всех. **Некоторые категории людей, кто часто переносит жару тяжелее других:**

- люди старше 65 лет;
- младенцы и маленькие дети;
- люди с хроническими заболеваниями и состояниями (например, с диабетом или болезнями сердца)
- люди без определенного места жительства;
- люди, работающие на улице или в помещениях без кондиционера;
- спортсмены.

*В жаркую и влажную погоду также может ухудшиться качество воздуха. Если у вас есть респираторные заболевания, например астма, вам, возможно, придется ограничить время пребывания на улице.*

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

Советы квалифицированных медсестер и материалы по мерам безопасности во время чрезвычайных положений, официально введенных по причине аномальной жары. Звоните по номеру телефона **215-765-9040**.



## Что вы можете сделать

### Оставайтесь в курсе событий

- Получайте **БЕСПЛАТНЫЕ** предупреждения об аномальной жаре и чрезвычайных ситуациях от @PhilaOEM прямо на телефон. Чтобы подписаться, отправьте сообщение **READYPHILA** на номер телефона **888-777**.
- Следите за местной погодой и качеством воздуха.

### Охлаждайтесь

- Оставайтесь в помещениях с кондиционером.
- Избегайте пребывания под прямыми солнечными лучами.
- Носите легкую свободную одежду.

### Предотвращайте обезвоживание

- Пейте много воды, фруктовых соков и других напитков.
- Избегайте алкоголя и напитков с кофеином и большим количеством сахара.

### Приглядывайте за окружающими

- Проведывайте пожилых людей и соседей, которые не могут выходить из дома.
- Если увидите человека без определенного места жительства, который нуждается в помощи, позвоните по номеру телефона **215-232-1984**.

**Если вам кажется, что у кому-то нужна неотложная медицинская помощь, звоните по номеру 911.**

# Городские службы



### Центры охлаждения

Места, где можно укрыться от жары и посидеть в прохладе в чрезвычайно жаркую погоду. Чтобы узнать о расположении ближайшего центра охлаждения, позвоните по номеру телефона **3-1-1** или перейдите на страницу [bit.ly/PHLHeatSafety](https://bit.ly/PHLHeatSafety).



### Пешеходные фонтаны

Бесплатный, веселый и безопасный способ поплескаться в воде этим летом — в Филадельфии их более 90! Чтобы узнать, где ближайший пешеходный фонтан, перейдите на страницу [bit.ly/SpraygroundFinder](https://bit.ly/SpraygroundFinder).



### Общественные бассейны

Бассейны — это отличный способ охладиться, а также весело и активно провести время. Расписание работы бассейнов см. на странице [bit.ly/PublicPoolFinder](https://bit.ly/PublicPoolFinder).



### Программа Playstreets

Каждый будний день в течение лета ваша улица может быть перекрыта для транспорта, чтобы дети могли бесплатно обедать и играть на свежем воздухе. Подайте заявку на участие в программе Playstreet! Звоните по номеру телефона **215-685-2719** или перейдите на страницу [bit.ly/PHLPlaystreets](https://bit.ly/PHLPlaystreets).