



Penyakit akibat cuaca panas

Kelelahan Karena Panas

Gejala:

- Keringat Berlebihan
- Sakit kepala
- Lesu, lelah, sakit kepala
- Mual atau muntah

Yang harus dilakukan:

- Hubungi dokter jika gejala tidak hilang setelah lebih dari satu jam
- Pergilah ke ruangan dengan pendingin udara
- Minum air dingin
- Mandi atau berendam dengan air dingin

Sengatan Panas

Gejala:

- Suhu tubuh sangat tinggi
- Bingung
- Sakit kepala berdenyut
- Mual
- Tidak sadarkan diri

Sengatan panas adalah keadaan darurat. Hubungi 911 jika seseorang mengalami gejala ini.



Bersiap untuk menghadapi hari yang panas di dalam ruangan

Dana Layanan Darurat untuk Utilitas (Utility Emergency Services Fund/UESF)
Pusat Akses Manfaat Pintu Depan
Pelajari dan mendaftar di manfaat negara bagian dan negara federal. 215-814-6845 — BAC@uesfacts.org

Program Bantuan Utilitas
Layanan utilitas yang terganggu atau dihentikan.
215-814-6837 — utility@uesfacts.org

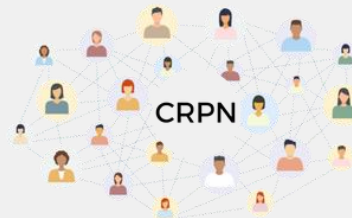
Lebih banyak sumber daya tentang panas di [**phila.gov/heat**](http://phila.gov/heat).

Mari tetap terhubung!

Jaringan Mitra Respons Masyarakat
Dapatkan informasi kesehatan masyarakat penting untuk dibagikan dengan keluarga, teman, dan tetangga.

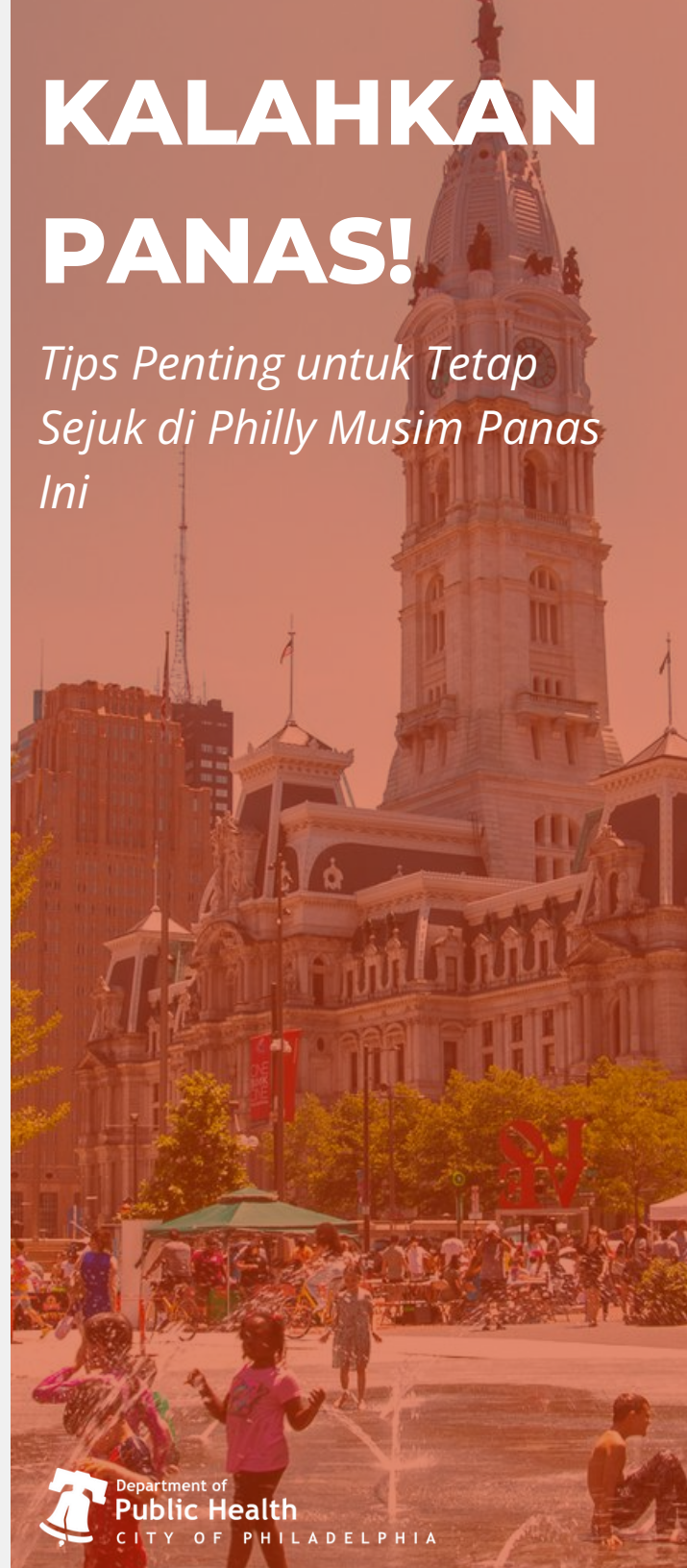


[**bit.ly/phlcommunityresponse**](http://bit.ly/phlcommunityresponse)



KALAHKAN PANAS!

Tips Penting untuk Tetap Sejuk di Philly Musim Panas Ini



Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

Siapa yang berisiko?

Cuaca yang sangat panas berbahaya bagi semua orang. **Beberapa orang lebih rentan untuk sakit:**

- Mereka yang berusia 65 tahun ke atas
- Bayi dan anak kecil
- Orang dengan kondisi medis kronis (seperti diabetes atau penyakit jantung)
- Kaum tunawisma
- Orang yang bekerja di luar ruangan atau tanpa pendingin udara
- Atlet

Cuaca yang panas dan lembap juga dapat menurunkan kualitas udara. Jika Anda memiliki kondisi pernapasan, seperti asma, Anda mungkin harus membatasi waktu Anda di luar ruangan.

Saluran Telepon Perusahaan Philadelphia untuk Penuaan (Philadelphia Corporation for Aging/PCA)

Tips dan sumber daya keselamatan dalam kondisi panas dari perawat yang terlatih selama kedaruratan panas yang dideklarasikan. Hubungi **215-765-9040**.



Yang bisa Anda lakukan

Tetap Terinformasi

- Dapatkan peringatan panas dan kedaruratan GRATIS dari @PhilaOEM langsung ke telepon Anda. Kirim pesan **READYPHILA** ke **888-777** untuk mendaftar.
- Tetap dapatkan informasi terbaru tentang cuaca lokal dan kualitas udara.

Tetap Sejuk

- Tetap berada di ruangan dengan pendingin udara.
- Hindari cahaya matahari langsung.
- Pakai pakaian longgar yang ringan.

Tetap Terhidrasi

- Minum banyak air, jus buah, dan cairan lainnya.
- Hindari alkohol, kafein, dan minuman yang mengandung gula.

Bantu Jaga Keselamatan Orang Lain

- Periksa keadaan orang lanjut usia dan tetangga yang tinggal di rumah.
- Jika Anda melihat tunawisma yang memerlukan bantuan, hubungi **215-232-1984**.

Jika Anda merasa seseorang mengalami kedaruratan medis, hubungi 911.

Layanan kota



Pusat Pendinginan

Tempat untuk menghindari panas dan menikmati pendingin udara selama keadaan darurat panas. Untuk menemukan Pusat Pendinginan di dekat Anda, hubungi **3-1-1** atau kunjungi bit.ly/PHLHeatSafety.



Area Bermain Air

Cara yang gratis, menyenangkan, dan mana untuk menikmati air musim panas ini—dan Philly memiliki lebih dari 90 lokasi! Untuk menemukan lokasi di dekat Anda, kunjungi bit.ly/SpraygroundFinder.



Kolam Renang Umum

Kolam renang adalah cara yang baik untuk mendinginkan diri, bersenang-senang, dan tetap aktif. Untuk jadwal buka kolam renang, kunjungi bit.ly/PublicPoolFinder.



Jalan Bebas Kendaraan untuk Bermain

Setiap hari kerja selama musim panas, jalan yang biasa Anda lalui dapat ditutup untuk membagikan makanan gratis kepada anak-anak di blok setempat dan membiarkan mereka bermain di luar. Daftarkan menjadi Jalan Bebas Kendaraan untuk Bermain! Hubungi **215-685-2719** atau kunjungi bit.ly/PHLPlaystreets.