



Maladi ki gen rapò ak chalè

Epuizman Chalè

Sentòm yo:

- Anpil swe
- Tèt fè mal
- Feblès, fatig, vètij
- Kè plen oswa vomisman

Kisa pou fè:

- Rele yon doktè si sentòm yo dire plis pase inèdtan
- Ale nan yon espas ki gen èkondisyone
- Bwè dlo fre
- Pran yon douch oswa yon beny fre

Kou chalè

Sentòm yo:

- Tanperati kò ki wo anpil
- Konfizyon
- Maltèt ki fò anpil
- Kè plen
- Unconsciousness

**Yon kou chalè se yon ijans.
Rele 911 si yon moun gen siy sa yo.**



Prepare w pou jou cho anndan kay la

Fon Sèvis Ijans Sèvis Piblik (UESF)
Sant Aksè Avantaj Pòt Antre a
Aprann plis sou epi enskri nan benefis leta ak federal yo.
215-814-6845 — BAC@uesfacts.org

Pwogram Asistans pou Sèvis Piblik
Sèvis piblik yo an danje oswa koupe.
215-814-6837 — utility@uesfacts.org

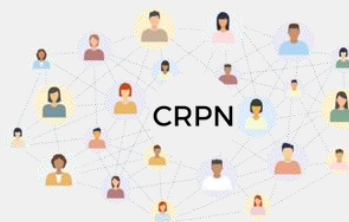
Plis resous chalè nan

phila.gov/heat

Ann rete konekte!

Rezo Patnè Repons Kominotè a
Jwenn enfòmasyon esansyèl sou sante piblik pou pataje ak fanmi, zanmi ak vwazen.

 bit.ly/CRPNnewsletters



BAT CHALE A!

Konsèy esansyèl pou rete fre nan Filadèlfi ete sa a



Ki moun ki an danje?

Tan ki twò cho se yon danje pou tout moun. **Gen kèk moun ki gen plis chans pou yo tonbe malad:**

- Adilt ki gen 65 an oswa plis
- Tibebe ak timoun piti
- Moun ki gen yon maladi kwonik (tankou dyabèt oswa maladi kè)
- Moun ki pa gen kay
- Moun k ap travay deyò oubyen san klimatizè
- Atlèt

Tan cho ak imid kapab diminye kalite lè a tou. Si ou gen yon pwoblèm respiratwa, tankou opresyon, ou ka bezwen limite tan ou pase deyò.

Liy chalè pou Kòporasyon Filadèlfi pou Granmoun Aje (PCA)

Konsèy ak resous sou sekirite akòz chalè nan men enfimyè ki resevwa fòmasyon pandan ijans chalè deklare. Rele **215-765-9040**.



Kisa ou ka fè

Rete Enfòmè

- Jwenn avètisman chalè ak ijans GRATIS nan men @PhilaOEM dirèkteman sou telefòn ou. Voye tèks **READYPHILA** bay **888-777** pou enskri.
- Rete okouran de meteyo lokal la ak kalite lè a.

Rete fre

- Rete nan klimatizè
- Evite limyè solèy dirèk.
- Mete rad lejè, lach ki anfòm sou ou.

Rete idrate

- Bwè anpil dlo, ji fwi ak lòt likid.
- Evite alkòl, kafeyin ak bwason ki gen sik.

Veye pou lòt moun

- Tcheke granmoun aje yo ak vwazen ki pa ka soti lakay yo.
- Si ou wè yon moun ki pa gen kay epi ki bezwen èd, rele **215-232-1984**.

Si ou panse yon moun gen yon ijans medikal, rele 911.

Sèvis vil yo



Sant Refwadisman

Kote pou chape anba chalè a epi pwofite èkondisyone pandan ijans chalè. Pou jwenn yon sant refwadisman toupre w, rele **3-1-1** oubyen ale nan bit.ly/PHLHeatSafety.



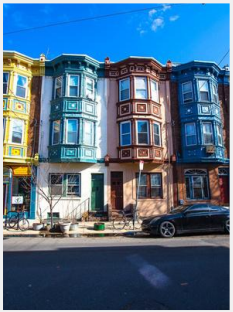
Pilerize tè a

Yon fason gratis, amizan, epi san danje pou jwi dlo ete sa a—epi Filadèlfi gen plis pase 90 ladan yo! Pou jwenn youn tou pre w, vizite bit.ly/SpraygroundFinder.



Pisinn Piblik

Pisinn se yon bon fason pou rafrech, pran plezi, epi rete aktif. Pou orè ouvèti pisin lan, vizite bit.ly/PublicPoolFinder.



Playstreets

Chak jou lasemèn pandan ete a, yo ka fèmen lari ou pou sèvi manje gratis bay timoun nan blòk la epi pou pèmèt yo jwe deyò. Aplike pou vin yon Playstreet! Rele **215-685-2719** oubyen vizite bit.ly/PHLPlaystreets.