



## 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](mailto:BAC@uesfacts.org)

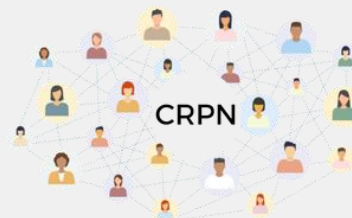
*Program Bantuan Utilitas*  
Layanan utilitas yang terganggu atau dihentikan.  
215-814-6837 — [utility@uesfacts.org](mailto:utility@uesfacts.org)

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

## Mari tetap terhubung!

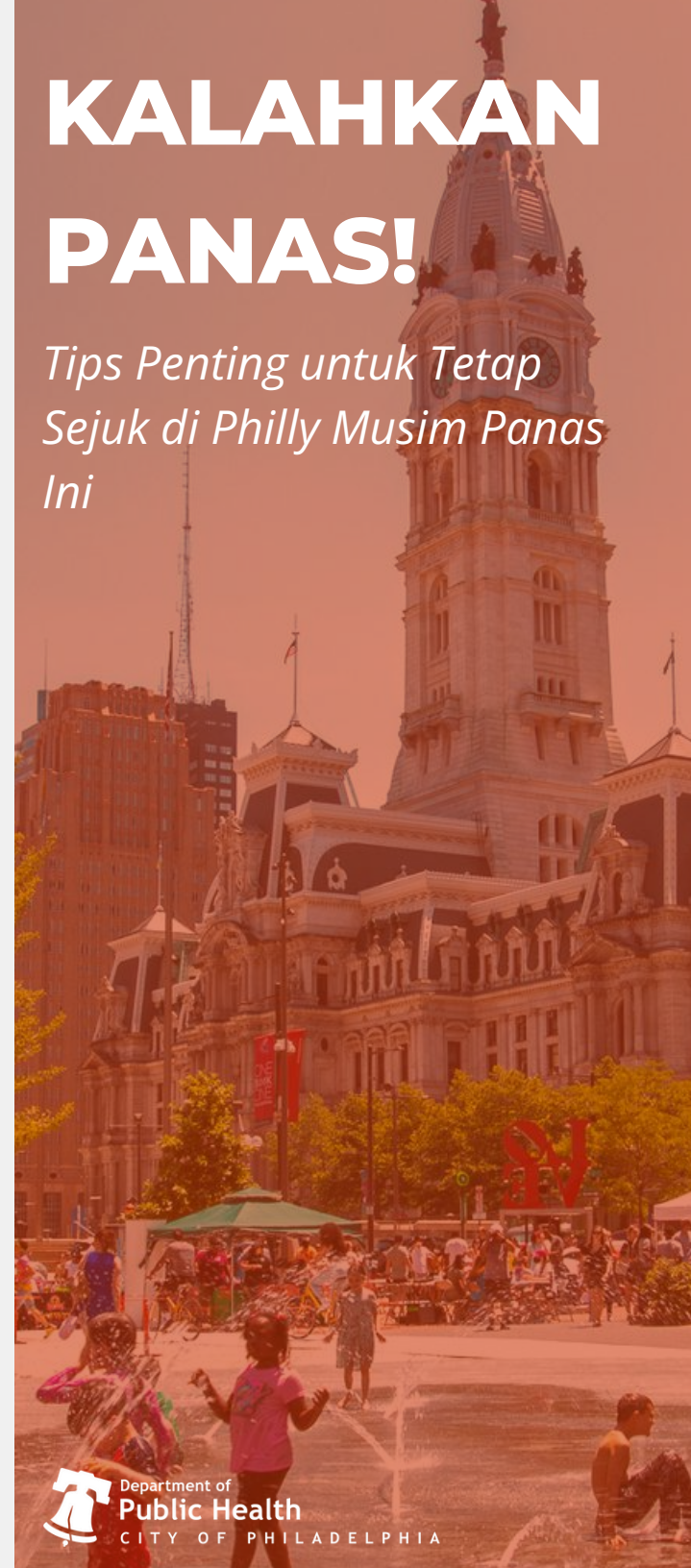
**Jaringan Mitra Respons Masyarakat**  
Dapatkan informasi kesehatan masyarakat penting untuk dibagikan dengan keluarga, teman, dan tetangga.

 [bit.ly/CRPNnewsletters](http://bit.ly/CRPNnewsletters)



# KALAHKAN PANAS!

*Tips Penting untuk Tetap Sejuk di Philly Musim Panas Ini*



# 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](https://bit.ly/PHLHeatSafety).



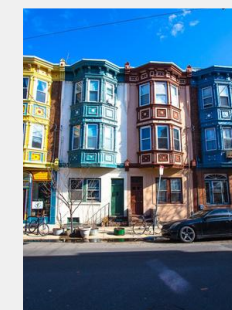
### Area Bermain Air

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](https://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](https://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 diri sebagai Jalan Bebas Kendaraan untuk Bermain! Hubungi **215-685-2719** atau kunjungi [bit.ly/PHLPlaystreets](https://bit.ly/PHLPlaystreets).