



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

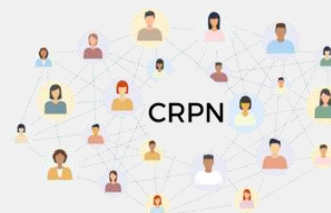
Программа помощи в оплате коммунальных услуг
При отключении систем коммунальной инфраструктуры или возникновении угроз для них.
215-814-6837 — utility@uesfacts.org

Больше материалов о том, что делать в жару, вы найдете на странице 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/CRPNnewsletters



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.



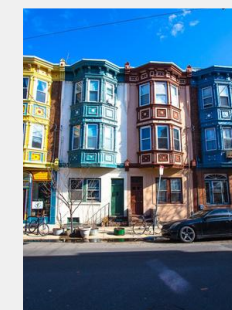
Пешеходные фонтаны

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.



Общественные бассейны

Бассейны — это отличный способ охладиться, а также весело и активно провести время. Расписание работы бассейнов см. на странице 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.