



# 击退酷暑!

费城今夏防暑必备指南

## 高温相关疾病

### 热衰竭

症状:

- 大量出汗
- 头痛
- 虚弱、疲劳、头晕
- 恶心或呕吐

应对措施:

- 若症状持续超过 1 小时需联系医生
- 转移至空调环境
- 少量饮用凉水
- 用凉水淋浴或泡澡

### 中暑

症状:

- 体温极高
- 意识模糊
- 剧烈头痛
- 恶心
- 昏迷

中暑属于急症。

发现以下症状请立即拨打 911。

## 做好室内防暑准备

### 公用事业紧急服务基金 (UESF)

一站式福利申领中心

了解并申请

州/联邦福利项目。

215-814-6845 — BAC@uesfacts.org

公用事业援助计划

适用于公用服务濒临中断或已关停的情况。

215-814-6837 — utility@uesfacts.org

更多防暑资源请访问

[phila.gov/heat](http://phila.gov/heat)。

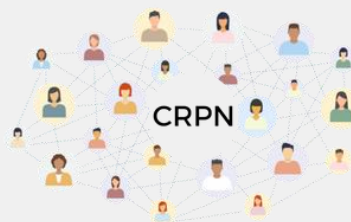
## 保持联系!

### 社区应急协作网络

获得重要的公共卫生信息，并与家人、朋友和邻居分享这些信息。



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



Department of  
**Public Health**  
CITY OF PHILADELPHIA

# 高风险人群

极端高温天气对所有人存在威胁。以下群体患病风险尤为突出：

- 65岁及以上长者
- 婴儿和幼童
- 慢性疾病患者（糖尿病/心脏病等）
- 无家可归者
- 户外工作者或无空调环境从业者
- 运动员群体

高温潮湿天气可能导致空气质量恶化。哮喘等呼吸系统疾病患者应减少户外活动时间。

## 费城老龄事务署 (PCA) 高温专线

高温紧急状态期间，由专业医护人员提供专业防暑安全指导和实用资源。致电 **215-765-9040**



# 您可以采取的措施

## 保持信息畅通

- 免费获取费城应急管理署 (@PhilaOEM) 直接推送至手机的高温与紧急事件预警。编辑短信“READYPHILA”发送至 **888-777** 即可订阅。
- 实时掌握本地天气与空气质量动态。

## 保持凉爽

- 尽量待在空调环境中。
- 避免阳光直射。
- 穿着浅色、宽松透气的衣物。

## 及时补水

- 多饮用清水、果汁及其他饮品。
- 避免含酒精、咖啡因及高糖饮料。

## 关爱他人

- 探访高龄长者及居家不便的邻居。
- 发现需救助的无家可归者，请致电 **215-232-1984**。

*遇紧急医疗状况，立即拨打911。*

# 城市服务



## 避暑中心

高温紧急状态期间开放的空调避暑场所。如需查询就近点位，致电 **3-1-1**，或访问 [bit.ly/PHLHeatSafety](http://bit.ly/PHLHeatSafety)。



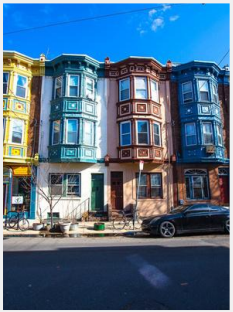
## 喷泉游乐场

免费夏日玩水好去处！费城全域设 90+ 清凉喷泉设施。查询最近点位：[bit.ly/SpraygroundFinder](http://bit.ly/SpraygroundFinder)



## 公共泳池

公共泳池助您清凉消暑、畅享娱乐、活力常驻。查看全市泳池开放时段：[bit.ly/PublicPoolFinder](http://bit.ly/PublicPoolFinder)。



## 儿童安全嬉戏街

在夏季任一工作日禁止车辆通行街道，让街区的孩子们免费品尝美食，好好享受室外玩耍的乐趣。立即申请成为认证“嬉戏街”！致电 **215-685-2719** 或访问 [bit.ly/PHLPlaystreets](http://bit.ly/PHLPlaystreets)。