

Konnen Anvan Ou Ale

Rete Fre nan Evènman Espesyal Ete sa a

Filadèlfi ka vin **cho** nan sezon ete a. Mwens pyebwa, plis sifas ki asfalte/betone, ak gwo batiman yo fè vil la pi cho epi pi imid pandan lajounen ak nan mitan lannwit.

Tan cho ka fè moun malad, menm adilt ki an sante yo. Men kèk fason ou ka rete fre pandan ete sa a.



Bwè plis dlo epi rete idrate.

- Pa tann jiskaske ou swaf pou bwè.
- Pote yon boutèy ki ka itilize plizyè fwa avèk ou lè ou deyò epi kite l plen ak likid fre.
- Ale nan pòs idratasyon nan pak ak bibliyotèk ki nan zòn ou an pou ranpli boutèy yo dlo gratis.
- Evite bwason ki gen sik ak alkòl, ki ka fè w pèdi likid nan kò w, sa ki ka fè ou dezidrate.

Mete rad ki lejè, koulè klè, epi ki lach.

Ou ka respire byen nan twal ki lejè yo, tankou koton ak twal fin blan, yo absòbe lasyè, epi yo seche byen vit. Yo pèmèt po ou respire tou, sa ede anpeche li chofe twòp.

Chèche fason pou rete fre, anndan kou deyò kay la.

Pwofite de èkondisyone a.

- Ale nan yon lokal piblik ki fre epi ki gen èkondisyone, tankou yon bibliyotèk oswa yon sant komèsyal.
- Lè l fè cho anpil, Vil la ka louvri plis espas pou moun yo ka rete fre.

Al rafrech ki kò w nan yon pak dlo oswa nan yon pisin.

- Depatman Pak ak Lwazi Vil la louvri plis pase 90 pak dlo ak sous dlo pou rezidan ak vizitè yo ka rete fre.
- Pisin yo ap louvri tou nan tout vil la pandan tanperati yo ap monte.

Jwenn yon pisin oswa yon pak dlo tou pre w: www.phila.gov/parks-rec-finder/

Limite aktivite deyò yo sèlman nan maten ak nan aswè.

Si tanperati a depase 90 degre pandan kèk jou, menm lè nan maten ak nan aswè yo ka cho anpil epi danjere. Si ou deyò pandan tan cho a:

- Chèche lonbray, lè sa posib, pou evite limyè solèy dirèk la.
- Asire ou pwoteje w kont reyon solèy la pandan w ap pase krèm solèy regilyèman.
- Mete yon chapo ki laj oswa linèt solèy.

Konnen siy gwo fatig akòz chalè yo ak kout chalè yo.

Yon sèl jounen chalè ka abouti nan pwoblèm sante, men kèk jou chalè youn apre lòt ka menm pi danjere toujou. Lè ou pase twòp tan deyò nan chalè a sa ka lakòz fatig akòz chalè oswa kout chalè.

Epwizman akòz chalè

Yon moun ki gen gwo fatig akòz chalè yo ka genyen:

- Gwo transpirasyon
- Tèt fè mal
- Feblès
- Fatig
- Vètij
- Vomisman

Kout Chalè

Yon moun ki fè yon kout chalè ka genyen:

- Yon tèt fè mal k ap lanse moun nan (ki bat fò)
- Tanperati kò ki wo anpil (103 degre Fahrenheit oswa plis)
- Po wouj, cho, epi sèk san transpirasyon
- Pèt konesans

Chèche swen medikal si sentòm yo dire plis pase inèdtan.



Rele: 911. Kout chalè se yon ijans.

Rete Fre epi Konekte



FIFA 2026 Philadelphia
Biwo Jesyon Ijans Filadèlfi



Vil Filadèlfi (@cityofphiladelphia)
Biwo Evènman Espesyal Filadèlfi A (@phillymdoevents)



Biwo Jesyon Ijans Filadèlfi (@PhilaOEM)



Voye CUPPHL pa mesaj tèks nan 888-777 pou resevwa mesaj tèks sou gwo move tan, transpò piblik, enfòmasyon ijans, ak plis toujou.

Pou jwenn plis ti konsèy #StayCoolPHL:



www.phila.gov/heat