

Это важно знать заранее

Как не перегреться на мероприятиях этим летом

В 2026 году в Филадельфии будет проводиться ряд значимых мероприятий. Среди них — Чемпионат мира по футболу, юбилей независимости America250 и Матч всех звезд Главной лиги бейсбола. Предлагаем вам ознакомиться с советами, которые помогут оставаться в безопасности и защитить свое здоровье во время мероприятий или просто нахождения в городе этим летом.

Мойте руки тщательно и часто.

Микробы могут передаваться при контакте человека с другим человеком и с поверхностями.

Поэтому мытье рук способствует защите здоровья и помогает предотвращать распространение заболеваний — особенно в описанных ниже ситуациях.



Перед, во время и после приготовления и приема пищи.



До и после ухода за больными.



После посещения туалета или смены подгузников.



После высмаркивания, кашля или чихания.



При отсутствии воды и мыла рекомендуется использовать антисептик для рук с 60%-м содержанием спирта.

Дополнительные сведения:

chop.edu/conditions-diseases/handwashing

При плохом самочувствии оставайтесь дома или в отеле.

Когда вы чувствуете недомогание, остаться дома или в отеле может оказаться самым правильным решением для вас и окружающих.

Если симптомы не слишком тяжелые, постарайтесь отдыхать, пить жидкость и следить за своим состоянием. Чтобы предотвратить распространение заболеваний и микробов, следуйте этим советам.



Прикрывайте рот во время кашля и чихания.



При ухудшении симптомов обращайтесь за медицинской помощью.



Если вы заболели, надевайте маску в общественных местах.

Продолжение на следующей

Защититесь от комаров и клещей.

Летом в Филадельфии комары и клещи являются распространенным явлением. Большинство укусов вызывает лишь зуд, однако некоторые могут переносить возбудителей болезней. Наилучший способ защитить себя и своих близких от таких инфекций, как лихорадка Западного Нила и болезнь Лайма, — это профилактика укусов их переносчиков.

Ниже приведены советы о том, как защитить себя.



Используйте репелленты, желательно с 20–30%-м содержанием диэтилтолуамида (ДЭТА).

Такие средства безопасны для детей старше двух месяцев, а также беременных и кормящих грудью.



Носите одежду с длинными рукавами и штанинами, а также носки.

Если на улице достаточно тепло, отдавайте предпочтение репеллентам.



Избегайте пребывания в лесных зонах с высокой травой.

По возвращении с улицы осматривайте одежду и тело на наличие клещей и принимайте душ. Это желательно делать в течение первых двух часов.



Извлекайте клещей незамедлительно, используя плоский пинцет.

При возникновении сыпи или жара, обратитесь за медицинской помощью.

Следите за новостями.

Найдите официальные источники информации о Чемпионате мира по футболу, которые помогут сделать посещение мероприятий безопасным и запоминающимся.

В социальных сетях



WhatsApp:

Чемпионат мира по футболу 2026 года в Филадельфии
Управление по ЧС Филадельфии



Instagram:

Город Филадельфия (@cityofphiladelphia)
Отдел по особым событиям Филадельфии (@phillymdoevents)



Facebook:

Управление по ЧС Филадельфии (@PhilaOEM)



Приложение 2026 Access Philly: Apple App Store и Google Play

Благодаря этому приложению с информацией о событиях вы будете в курсе всех мероприятий, проходящих в Филадельфии в 2026 году.

В текстовых оповещениях

ReadyPhiladelphia:

Отправьте сообщение **СурPHL** на номер **888-777**, чтобы получать текстовые оповещения об экстремальных погодных условиях, общественных перевозках, чрезвычайных ситуациях и пр.

Примечание. Для получения текстовых сообщений устройство должно быть привязано к телефонному номеру в США.

На городском веб-сайте

Ресурсный центр Филадельфии 2026 года:

Городская администрация создала данную ресурсную площадку, для того чтобы все жители и гости Филадельфии могли полноценно насладиться знаковыми событиями 2026 года и 250-летием независимости США.

