

НЕ ПЕРЕГРЕВАЙСЯ, ФИЛАДЕЛЬФИЯ!

Информация для людей с хроническими заболеваниями



Запомните признаки
теплого удара:
обильное потоотделение,
головокружение, тошнота,
ломота в мышцах.



Избегайте обезвоживания,
пейте много жидкости в
течение дня.



Не перегревайтесь.
Проводите время в
кондиционируемых
помещениях.

Знаете ли вы?

- И один жаркий день может привести к проблемам со здоровьем, но наибольшему риску подвергает череда жарких дней.
- Прием некоторых лекарств может затруднить регулирование температуры тела. Недостаточное потоотделение или проблемы с дыханием могут повысить риск перегрева. Поговорите с врачом и заранее спланируйте свое времяпровождение в жаркие дни.
- Такие патологические состояния, как болезни сердца, психические расстройства, недостаточное кровообращение, ожирение и другие, повышают риск заболеваний, вызванных перегревом.
- В жаркие дни организм может потерять много жидкости. Возможно, вам потребуется больше пить по сравнению с обычными днями, чтобы избежать обезвоживания.

Информационные источники

Проводите время в центрах
охлаждения, общественных бассейнах,
на игровых площадках с водой
и в бесплатных общественных
библиотеках.

Планируйте заранее и получайте
БЕСПЛАТНО предупреждения об
аномальной жаре и прогнозы погоды
от @PhilaOEM прямо на свой телефон.
Чтобы подписаться, отправьте
сообщение READYPHILA на тел. 888-777.

Горячая линия Филадельфийской
корпорации по вопросам пожилых
людей (PCA) на случай аномальной
жары: 215-765-9040
Советы квалифицированных
медсестер и информационные
источники по защите
от аномальной жары.

Чтобы найти дополнительные информационные источники о безопасном поведении в условиях аномальной жары или ближайший центр охлаждения, звоните по тел. 3-1-1 или посетите bit.ly/PhillyHeatEmergency