

# RESTE AU FRAIS, PHILLY

## Informations pour les personnes handicapées



Rafrâchissez-vous.  
Passez du temps dans  
des environnements  
climatisés.



Assurez-vous qu'un ami ou  
un voisin veille sur vous.



Parlez avec un médecin ;  
les médicaments peuvent  
affecter la réponse du  
corps à la chaleur.

## Le saviez-vous ?

- Une seule journée de température élevée peut entraîner des problèmes de santé, mais plusieurs d'affilée présentent davantage de risques.
- Certains handicaps peuvent rendre difficile la régulation de la température corporelle. Les difficultés à transpirer ou à respirer peuvent vous exposer à un risque accru d'hyperthermie. Parlez-en à un médecin et soyez préparé aux journées chaudes.
- Avant de vous rendre dans un centre de rafraîchissement, **appelez le 3-1-1** pour vérifier s'il est équipé pour recevoir des personnes à mobilité réduite.
- Vous devez établir un plan précis pour prévenir vos amis ou vos voisins si vous avez besoin d'aide.
- Les personnes qui vivent seules sont plus exposées. Prévoyez à l'avance de prendre des nouvelles de vos proches et demandez-leur de faire de même.

## Ressources

**Besoin d'un chauffeur ?**  
Contactez le CCT (services  
de transport de soins  
intensifs) au :(215) 580-7700

Préparez-vous et obtenez  
**GRATUITEMENT** les alertes sur  
la chaleur et de météo de  
@PhilaOEM, directement sur  
votre téléphone. Envoyez  
READYPHILA par SMS au  
888-777 pour vous inscrire.

**Heatline de PCA :**  
215-765-9040  
Conseils de sécurité en matière  
de chaleur et ressources fournies  
par des infirmières formées.

**Pour d'autres ressources liées à la chaleur, ou pour trouver le centre de rafraîchissement le plus proche, appelez le 3-1-1, ou rendez-vous sur [bit.ly/PhillyHeatEmergency](https://bit.ly/PhillyHeatEmergency)**