

保持凉爽，费城！

给无家可归人士的建议



保持凉爽：多在有空调的地方或阴凉处休息。



了解热衰竭的症状：多汗、头晕、恶心、肌肉酸痛。



如果有人出现昏厥，请**拨打911**。在极端高温下入睡可能会致命。

您知道吗？

- 即使每天只在有空调的公共场所待上几个小时，也有助于预防与高温有关的疾病。查找避暑中心，请拨打 3-1-1。
- 高温天气下，人体会流失大量水分。即使不渴也要喝水，这样您就不会脱水。最好喝水、果汁和其他不含咖啡因或糖的液体。
- 晒伤会导致体温升高并难以恢复正常水平。涂抹防晒霜，避免站在阳光下。在户外时要找阴凉处遮蔽。
- 晕倒或严重晒伤的人更容易发生脱水或与中暑相关的疾病，应立即寻求帮助。如果情况紧急，请拨打 911。

资源

查找凉爽场所

24 小时无家可归者
救助热线：
215-232-1984

PCA 热线：
215-765-9040
从专业护士处获取安全避暑小窍门
和资源。

如欲获取更多防高温相关资源，或查找最近的避暑中心，请拨打 3-1-1 或访问 bit.ly/PhillyHeatEmergency