

НЕ ПЕРЕГРЕВАЙСЯ, ФИЛАДЕЛЬФИЯ!

Информация для людей без места жительства



Избегайте перегрева:
периодически
отдыхайте в
кондиционируемых
помещениях или тени.



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



Если кто-то потерял
сознание, **звоните**
по тел. 911. Сон на
сильной жаре может
привести к смерти.

Знаете ли вы?

- Всего лишь пара часов в день в общественном месте с кондиционером поможет предотвратить заболевание, вызванное перегревом. Звоните по тел **3-1-1**, чтобы найти центр охлаждения.
- В жаркие дни организм может терять много жидкости. Старайтесь пить, даже если вы не испытываете жажду, чтобы избежать обезвоживания. Лучше всего пить воду, фруктовый сок и другие жидкости без кофеина и сахара.
- Солнечные ожоги могут затруднить охлаждение тела. Наносите солнцезащитный крем и избегайте пребывания на солнце. На улице старайтесь держаться в тени.
- У человека, потерявшего сознание или получившего сильные солнечные ожоги, повышается риск обезвоживания или заболевания, вызванного перегревом, и ему требуется немедленная помощь. **Если нужна неотложная помощь, звоните по тел. 911.**

Информационные источники

**Найти
прохладное
место**

**Круглосуточная
горячая линия
помощи бездомным:
215-232-1984**

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