

LUÔN MÁT MẺ, PHILLY

Thông tin cho người vô gia cư



Giữ cơ thể mát mẻ: nghỉ ngơi trong phòng điều hòa hoặc nơi có bóng râm.



Biết các dấu hiệu của là nhiệt: đổ mồ hôi nhiều, chóng mặt, buồn nôn, đau nhức cơ.



Nếu một người có vẻ bất tỉnh, **gọi 911**. Chìm vào giấc ngủ khi nhiệt độ quá cao có thể gây chết người.

Bạn có biết?

- Thậm chí chỉ vài giờ mỗi ngày trong không gian có điều hòa công cộng cũng có thể giúp ngăn ngừa các bệnh liên quan đến nhiệt. Tìm một điểm tránh nóng bằng cách gọi **3-1-1**.
- Cơ thể có thể mất nhiều nước trong những ngày nắng nóng. Cố gắng uống nước ngay cả khi bạn không khát để không bị mất nước. Tốt nhất là nước, nước hoa quả và các chất lỏng khác không có caffein hoặc đường.
- Cháy nắng có thể khiến bạn khó hạ nhiệt hơn. Thoa kem chống nắng và tránh đứng dưới ánh nắng mặt trời. Tìm nơi có bóng râm khi bạn ở ngoài trời.
- Bất kỳ ai bất tỉnh hoặc bị cháy nắng nặng đều có khả năng bị mất nước cao hơn hoặc bị bệnh liên quan đến nhiệt và nên nhanh chóng tìm kiếm sự giúp đỡ. **Gọi 911** nếu đó là trường hợp khẩn cấp.

Nguồn

Tìm một nơi mát mẻ

Vô gia cư Đường dây nóng Outreach: 215-232-1984

Đường dây nóng PCA: 215-765-9040
Các lời khuyên và nguồn thông tin về an toàn nhiệt từ các y tá có chuyên môn.

Để biết thêm các nguồn thông tin liên quan đến nhiệt hoặc để tìm điểm tránh nóng gần nhất, gọi 3-1-1 hoặc truy cập bit.ly/PhillyHeatEmergency