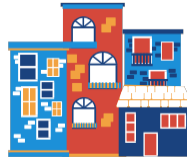


# 保持凉爽，费城！

## 给老年人的建议



保持凉爽。  
待在有空调的地方。



确保有朋友或邻居知  
晓您的情况。



一旦感觉不适，  
请及时就医。

## 您知道吗？

- 酷热之下，仅一天就可能身感不适；若高温持续数天，健康风险将会剧增。
- 慢性疾病和某些药物会影响身体机能，导致体温异常或排汗问题。提前寻求医生建议，若感不适应及早就医。
- 高温影响下，老年人行动可能愈加不便，难以顺利抵达有空调的场所。请致电 **CCT (215) 580-7700** 联系接送服务。
- 独居者的风险会更高。应提前准备，与亲朋好友保持联系，互相了解情况。

## 资源

### 公共事业援助

USEF：公共事务补助计划 请致电  
215.814.6837 获取 更多资讯

提前规划，用手机直接从  
@PhilaOEM 获取免费高温和灾害  
天气预警。用手机直接从  
@PhilaOEM 获取免费高温和灾害  
天气预警。发送短信  
“READYPHILA”至 888-777 开通。

### 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](http://bit.ly/PhillyHeatEmergency)