

ابق منتعشًا في فيلاديلفيا

معلومات للمرضى من كبار السن



اطلب الرعاية الطبية في حالة بدأت تشعر بتوعك.



تأكد من أن صديقًا أو جارًا يعرف أن يطمئن عليك.



ابق منتعشًا. اقض بعض الوقت في أماكن مكيفة الهواء.

هل تعلم؟

- فقد يؤدي يوم حار واحد إلى حدوث مشاكل صحية، إلا أن التعرض لعدد من الأيام الحارة على التوالي يجلب أكبر قدر من المخاطر.
- يمكن أن تؤثر الحالات الطبية المزمنة وبعض الأدوية على قدرة الجسم على الحكم في درجة الحرارة أو التعرق كما يجب. تحدث إلى طبيبك مقدمًا واطلب المساعدة مبكرًا إذا شعرت بتوعك.
- قد تتفاقم مشكلات التنقل بسبب الطقس الحار، مما قد يجعل الأمر أكثر صعوبة للسفر إلى الأماكن المكيفة بالهواء عندما يكون الجو حارًا. اتصل بـ ٧٧٠-٥٨٠ (٢١٥) CCT للحصول على خدمات النقل.
- أولئك الذين يعيشون بمفردهم معرضون لخطر أكبر. ضع خطة في وقت مبكر للتحقق من أحبائك واطلب منهم أن يطمئنوا عليك.

الموارد

الخط المختص بالحرارة التابع لمؤسسة فيلاديلفيا للتقدم في العمر (PCA): ٢١٥-٧٦٥-٩٠٤٠
الحصول على نصائح وموارد السلامة من الحرارة من الممرضات المدربات

خطط للقادم واحصل على تحذيرات الطقس والحرارة مجانًا من PhilaOEM@ مباشرة على هاتفك. أرسل رسالة نصية تحتوي على "READYPHILA" إلى ٧٧٧-٨٨٨ للتسجيل.

مساعدة المرافق USEF:
برنامج منحة المرافق
اتصل على رقم ٦٨٣٧-٨١٤-٢١٥ للحصول على المزيد من المعلومات

لمزيد من الموارد المتعلقة بالحرارة، أو للعثور على

أقرب مركز تبريد اتصل بالرقم ١-١-٣ أو قم بزيارة bit.ly/PhillyHeatEm Emergency