

# 필라델피아를 시원하게

## 고령자를 위한 정보



체온을 시원하게 유지하세요. 에어컨을 가동한 곳에서 시간을 보내세요.



친구나 이웃이 여러분의 안부를 확인하도록 부탁드립니다.



몸이 편치 않다고 느끼면 의사의 도움을 받으세요.

## 알고 계셨나요?

- 하루만 폭염이 와도 건강 문제를 유발할 수 있지만, 폭염이 며칠째 이어지는 경우가 가장 위험합니다.
- 만성 질환이나 일부 의약품의 경우 몸이 체온이나 땀 배출을 적절히 조절하는 기능에 영향을 미칠 수 있습니다. 의사와 미리 상담하고, 몸 상태가 좋지 않으면 일찌감치 도움을 청하세요.
- 운동 능력에 문제가 있는 경우 날이 더우면 상태가 악화할 수 있으므로 특히 날이 더울 때 에어컨이 있는 곳으로 이동하기가 더 어려워질 수 있습니다. **CCT (215) 580-7700**번으로 전화하여 교통수단 서비스를 신청하세요.
- 혼자 사는 사람일수록 더 위험합니다. 미리 계획을 세워 가족의 안부를 확인하고 상대방에게도 자신의 안부를 확인하도록 부탁드립니다.

## 리소스

공공시설 지원(Utility Assistance)  
USEF: 공과금 지원 제도(Utility Grant Program)  
215.814.6837번으로 전화하여 자세한 정보 문의

미리 계획을  
세워@PhilaOEM으로부터 폭염 및 날씨 관련 경보를 휴대폰으로 바로 받아보세요. 888-777번으로 READYPHILA라고 문자 메시지를 보내 가입하시면 됩니다.

PCA Hotline:  
215-765-9040  
전문 간호사가 폭염 관련 팁과 리소스를 안내해 드립니다.

더 많은 폭염 관련 리소스를 확인하거나 가까운 Cooling Center 위치를 찾아보려면 3-1-1번으로 전화하거나 [bit.ly/PhillyHeatEmergency](https://bit.ly/PhillyHeatEmergency)를 참조하세요.