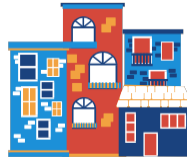


MANTENHA-SE FRESCA, PHILLY

Informações para idosos



Mantenha-se fresco. Passe algum tempo em espaços com ar-condicionado.



Certifique-se de que um amigo ou vizinho saiba como você está.



Procure atendimento médico se você começar a se sentir mal.

Você sabia?

- Um dia quente pode levar a problemas de saúde, mas vários dias quentes seguidos trazem o maior risco.
- Condições médicas crônicas e alguns medicamentos podem afetar a capacidade do corpo de controlar sua temperatura ou suor adequadamente. Converse com seu médico com antecedência e procure ajuda sem demora se não se sentir bem.
- Os problemas de mobilidade podem ser agravados pelo clima quente, o que pode dificultar o deslocamento para lugares com ar-condicionado quando está quente. Entre em contato com o **CCT (215) 580-7700** para obter serviços de transporte.
- Quem mora sozinho corre maior risco. Planeje com antecedência a verificação dos seus entes queridos e peça que verifiquem como você está.

Recursos

Utility Assistance USEF:
Programa de concessão de utilidades Ligue para 215.814.6837 para obter mais Informações

Planeje com antecedência e obtenha **GRATUITAMENTE** avisos de calor e clima de @PhilaOEM direto em seu telefone. Envie uma mensagem de texto **READYPHILA** para 888-777 para se inscrever.

PCA Heatline:
215-765-9040
Dicas de segurança térmica e recursos de enfermeiros treinados.

Para obter mais recursos relacionados ao calor ou encontrar o centro de refrigeração mais próximo, ligue para 3-1-1 ou visite bit.ly/PhillyHeatEmergency