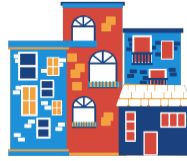


# НЕ ПЕРЕГРЕВАЙСЯ, ФИЛАДЕЛЬФИЯ!

Информация для пожилых людей



Оставайтесь в прохладе.  
Проводите время  
в кондиционируемых  
помещениях.



Попросите друга или соседа  
иногда  
навещать вас.



Обратитесь за медицинской  
помощью, если почувствовали  
недомогание.

## Знаете ли вы?

- И один жаркий день может привести к проблемам со здоровьем, но наибольшему риску подвергает череда жарких дней.
- Хронические проблемы со здоровьем и некоторые препараты могут повлиять на способность организма регулировать свою температуру или охлаждаться с помощью пота. Заранее поговорите со своим врачом и обратитесь за помощью как можно раньше, если вы почувствовали себя нехорошо.
- Трудности с передвижением в жаркую погоду могут усугубиться, и в результате попасть в места, где есть кондиционер, становится сложнее. Обратитесь по номеру **ССТ (215) 580-7700**, чтобы заказать транспортировку.
- Люди, которые живут одни, находятся в группе высокого риска. Спланируйте заранее, как вы будете навещать своих близких, и попросите их навещать вас.

## Информационные источники

**Помощь в оплате коммунальных  
услуг USEF: Utility Grant Program**  
Позвоните по номеру 215.814.6837, чтобы  
узнать дополнительную информацию

Планируйте наперед, получая  
**БЕСПЛАТНУЮ** рассылку с  
предупреждениями о жаре и погодных  
условиях от @PhilaOEM на телефон. Чтобы  
подписаться, отправьте сообщение  
**READYPHILA** на тел. 888-777.

Горячая линия Филадельфийской  
корпорации по вопросам пожилых людей  
(PCA) на случай аномальной жары:  
215-765-9040  
Советы квалифицированных медсестер и  
информационные источники по защите  
от аномальной жары.

Чтобы найти дополнительные информационные источники о безопасном поведении в условиях аномальной жары или ближайший центр охлаждения, звоните по тел. 3-1-1 или посетите [bit.ly/PhillyHeatEmergency](https://bit.ly/PhillyHeatEmergency)