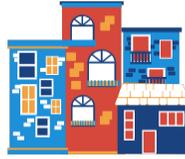


НЕ ПЕРЕГРЕВАЙСЯ, ФИЛАДЕЛЬФИЯ!

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