

# 保持凉爽，费城！

给药物使用人士的建议



保持凉爽：多在有空调的地方或阴凉处休息。



了解热衰竭的症状：多汗、头晕、恶心、肌肉酸痛。



如果有人出现昏厥，请 **拨打 911**。在极端高温下入睡可能会致命。

## 您知道吗？

- 高温天气下，人体会流失大量水分。您可能需要比平时喝更多的水来保持水分。
- 使用药物会让人很难判断体温何时发生变化。这会使人更容易中暑或被晒伤。
- 晒伤会使体温升高，并难以恢复正常体温。
- 药物会使身体难以自我降温，使人更容易中暑。如果感觉不适，请寻求帮助。

## 资源

**查找凉爽场所**

**24 小时无家可归者**

**救助热线：**

**215-232-1984**

**PCA 热线：**

**215-765-9040**

从专业护士处获取安全避暑小窍门和资源。

如欲获取更多防高温相关资源，或查找最近的避暑中心，  
请拨打 3-1-1 或访问 [bit.ly/PhillyHeatEmergency](http://bit.ly/PhillyHeatEmergency)