



# Факти про літню спеку



Department of  
**Public Health**

CITY OF PHILADELPHIA

# НЕ ПЕРЕГРІВАЙСЯ, ФІЛАДЕЛЬФІЄ

Інформація для людей похилого віку



Не перегрівайтеся.  
Залишайтеся у приміщеннях із кондиціонером.



Попросіть друга або сусіда періодично перевіряти ваш стан.



Якщо ви відчуваєте нездужання, зверніться до лікаря.

## Корисно знати

- Навіть один спекотний день може призвести до проблем зі здоров'ям, а якщо таких днів кілька поспіль, ризик іще більший.
- Хронічні захворювання та деякі ліки можуть впливати на здатність організму контролювати температуру або потовиділення. Якщо ви відчуваєте нездужання, порадьтеся з лікарем заздалегідь і вчасно зверніться по допомогу.
- Через спекотну погоду проблеми з мобільністю можуть посилитися, і може бути важче дістатися до місць із кондиціонером. зверніться за номером **ССТ (215) 580-7700**. Якщо вам потрібна допомога з транспортуванням
- Люди, які живуть на самоті, піддаються більшому ризику. Заздалегідь виділіть час для перевірки стану своїх родичів і попросіть їх також перевіряти, як ви.

## Ресурси

**Допомога з оплатою комунальних послуг USEF:** Програма грантів на оплату комунальних послуг зателефонуйте на номер 215.814.6837 Для отримання додаткової інформації

Плануйте заздалегідь і отримуйте **БЕЗКОШТОВНІ** попередження про спеку й погодні явища від @PhilaOEM просто на свій телефон. Щоб підписатися, надішліть повідомлення **READYPHILA** на номер 888-777.

**Гаряча лінія PCA:**  
215-765-9040  
Поради й ресурси з теплової безпеки від кваліфікованих медичних працівників.

Щоб знайти більше ресурсів щодо спеки або найближчий центр охолодження, зателефонуйте на номер 3-1-1 або завітайте на сторінку [www.phila.gov/heat](http://www.phila.gov/heat)

# НЕ ПЕРЕГРІВАЙСЯ, ФІЛАДЕЛЬФІЄ

Інформація для людей з інвалідністю



Не перегрівайтеся.  
Залишайтеся у приміщеннях  
із кондиціонером.



Попросіть друга або  
сусіда періодично  
перевіряти ваш стан.



Зверніться до лікаря;  
ліки можуть впливати  
на реакцію організму  
на спеку.

## Корисно знати

- Навіть один спекотний день може призвести до проблем зі здоров'ям, а якщо таких днів кілька поспіль, ризик іще більший.
- Деякі захворювання можуть ускладнювати температурну регуляцію організму. Проблеми з проблемами з потовиділенням або з диханням підвищують ризик перегрівання. Порадьтеся з лікарем і заздалегідь підготуйтеся до спекотних днів.
- Перш ніж вирушати до центру охолодження, **зателефонуйте на номер 3-1-1** перевірте, чи є там умови для людей з обмеженою мобільністю.
- Підготуйте чіткий план, як повідомити друзів чи сусідів, що вам потрібна допомога.
- Люди, які живуть на самоті, піддаються більшому ризику. Заздалегідь виділіть час для перевірки стану своїх родичів і попросіть їх також перевіряти, як ви.

## Ресурси

**Потрібна допомога,  
щоб кудись дістатися?  
Зверніться до служби  
ССТ: (215) 580-7700**

Плануйте заздалегідь і отримуйте **БЕЗКОШТОВНІ** попередження про спеку й погодні явища від @PhilaOEM просто на свій телефон. Щоб підписатися, надішліть повідомлення **READYPHILA** на номер 888-777.

**Гаряча лінія PCA:  
215-765-9040**  
Поради й ресурси з теплової безпеки від кваліфікованих медичних працівників.

Щоб знайти більше ресурсів щодо спеки або найближчий центр охолодження, зателефонуйте на номер 3-1-1 або завітайте на сторінку [www.phila.gov/heat](http://www.phila.gov/heat)