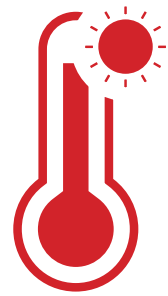


IWASAN ANG INIT!



MANATILING PRESKO SA PANAHOON NG MATINDING INIT.

May mga available na serbisyo ang Lungsod ng Chicago para tulungan ang mga residente na ligtas na makayanan ang matinding lagay ng panahon. Mas makakaimpluwensya ang mga mapagkukunang iyon sa tulong ng iyong suporta. Gumawa ng espesyal na pagsisikap na kumustahin ang iyong mga kaibigan at kapitbahay sa panahon ng heat wave, lalo na kung sila ay mga nakatatanda, maliit na bata, namumuhay nang mag-isa o taong may mga espesyal na pangangailangan.

TUMAWAG SA 3-1-1 PARA:

- Maghanap ng Sentro ng Pagpapalamig na malapit sa iyo.
- Humiling ng pangungumusta sa kagalingan para sa isang tao.

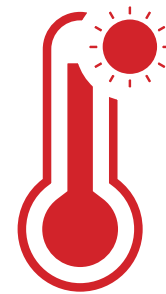
MGA TIP SA MAINIT NA PANAHOON:

- Uminom ng maraming tubig, iwasan ang mga inuming may alkohol, kape, at soda.
- Iwasang lumabas sa sobrang init.
- Kung wala kang air conditioning, panatilihing nakababa ang shade at nakasara ang mga blind at bahagyang buksan ang mga bintana.
- Kung kailangan mong lumabas, humanap ng malilim na lugar.
- Panatilihing nakapatay o naka-off ang mga de-kuryenteng ilaw.
- Bawasan ang paggamit ng iyong kalan o oven.
- Magsuot ng maluwag, magaan at cotton na damit.
- Maligo at mag-shower.
- Huwag iwanan ang sinuman (kabilang ang mga alagang hayop) sa nakaparadang sasakyan, kahit na sa loob ng ilang minuto.
- Huwag kailanman iwanan ang mga bata, nakatatanda, o sinumang nangangailangan ng espesyal na pangangalaga sa panahon ng matinding init.
- Dapat pana-panahong makipag-ugnayan sa buong araw ang mga nakatatanda at iba pang taong maaaring sensitibo sa matinding init sa mga kaibigan, kapitbahay, o kamag-anak.
- Humingi ng tulong kung nakakaramdam ka ng mga sintomas ng mga sakit na nauugnay sa init.

TANDAAN

Kumustahin ang mga kamag-anak, kapitbahay at kaibigan. Kung hindi mo magawang makipag-ugnayan sa kanila, tumawag sa 3-1-1 at humiling ng pagngungumusta sa kagalingan.

MGA SENTRO NG PAGPAPALAMIG



MGA SENTRO NG SERBISYO SA KOMUNIDAD

MGA ORAS NG SENTRO NG PAGPAPALAMIG: 9 A.M. – 5 P.M. (Lunes–Biyernes)

Englewood Center
1140 W. 79th St.

*Garfield Center
10 S. Kedzie Ave.

King Center
4314 S. Cottage Grove

North Area Center
845 W. Wilson Ave.

South Chicago Center
8650 S. Commercial Ave.

Trina Davila Center
4312 W. North Ave.

MGA SENTRO PARA SA NAKATATANDA

MGA ORAS NG SENTRO NG PAGPAPALAMIG: 8:30 A.M. – 4:30 P.M. (Lunes–Biyernes)

Central West Center
2102 W. Ogden Ave.

Northeast Senior Center
2019 W. Lawrence Ave.

Northwest Senior Center
3160 N. Milwaukee Ave.

Renaissance Court
78 E. Washington

Southeast Senior Center
1767 E. 79th St.

Southwest Center
6117 S. Kedzie Ave.

10 A.M. – 5 P.M.

MGA ALTERNATIBONG LOKASYON

Nagsisilbi rin bilang mga sentro ng pagpapalamig sa panahon ng matinding init ang Mga Parke at Aklatan ng Chicago.

Tignan ang mga lokasyon at oras ng sentro ng pagpapalamig sa iyong lokal na parke, aklatan o istasyon ng pulis.

BISITAHIN ANG 311.CHICAGO.GOV O TUMAWAG SA 3-1-1 PARA SA PINAKABAGONG IMPORMASYON TUNGKOL SA MGA SENTRO NG PAGPAPALAMIG NG LUNGSOD



*Available ang Garfield Center nang 24/7 para maikonekta ang mga residente sa silungan!