

# Philly Health Prepared

## 公共卫生事件应对新闻通讯 2022 年夏

本新闻通讯提供阿拉伯语、法语、海地克里奥尔语、印度尼西亚语、高棉语、韩语、葡萄牙语、俄语、简体中文、西班牙语和越南语版本：<https://bit.ly/CRPNnewsletter>。

如需上述任何语种的印刷副本，请发送电子邮件至：[publichealthpreparedness@phila.gov](mailto:publichealthpreparedness@phila.gov)

### 全城高温

#### 保持凉爽

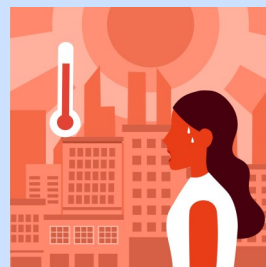
- 待在有空调的地方。
  - 请见**第 3 页**，了解关于在室内举办的免费夏季活动。
- 如果在户外，请待在阴凉处。
- 穿轻薄、宽松的衣服，并遮住头部。

#### 关注他人

- 关心老年人，以及其他无法出门或独居人群。
- 要了解无家可归者服务，请拨打 215-232-1984。
- 如果您认为有人出现紧急病情，请拨打 **911**。

#### 保持水分

- 即使未感觉口渴，也应饮用大量水或果汁。
- 避免摄入酒精、咖啡因或高糖饮料。



#### 及时获取消息

- 用手机直接从 @PhilaOEM 免费获取高温和应急预警。
  - 发送短信“READYPHILA”至 888-777 开通。

### 有关新冠肺炎疫苗接种、检测和口罩的信息

- 有关免费疫苗接种信息，请访问 [www.phila.gov/vaccine](http://www.phila.gov/vaccine) 和 [www.vaccines.gov/](http://www.vaccines.gov/)，或致电 215-685-5488（按 3 获取您所用语言的口译服务，按 2 使用西班牙语。如需 TRS/TTY 协助，请拨打 711。）
- 免费上门检测：<https://www.covidtests.gov/>  
免费口罩：<https://bit.ly/FreeN95s>  
(即使未购买保险。)



Department of  
Public Health

CITY OF PHILADELPHIA

## 天气炎热，我们担心哪些人群？

有些人更有可能因为酷暑天气而生病。

- 无法出门的人群
- 露天作业的工人
- 65 岁及更年长的老年人群体
- 婴儿与幼童
- 特定残障人士以及因患有疾病而导致身体降温困难的人群
- 无家可归者
- 运动员



**确保与熟人保持联系，并且 在气温升高时留意家人、朋友和邻居的状况。**

## 高温天气为何会使人生病？

您知道一天的高温天气可能导致健康问题，连续数天的高温天气甚至更加危险吗？

### 热衰竭

您可能出现下列症状：

- 多汗、头疼、虚弱、疲惫、眩晕、恶心或呕吐

应对方法：

- 如果症状持续时间超过一个小时，**请打电话给医生或医疗保健提供者**
- 待在有空调的地方
- 小口喝凉水
- 洗个冷水澡

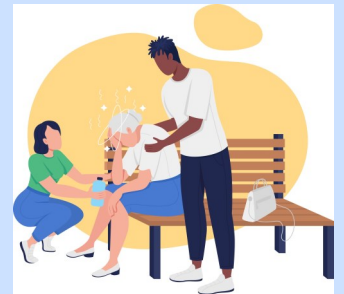
### 中暑

您可能出现下列症状：

- 体温过高、神志不清、剧烈头痛、恶心、昏迷

应对方法：

- 中暑事关紧急。**拨打 911。**



## 其他保持凉爽的提示



一天当中最炎热的时段大约是**上午 11 点 - 下午 4 点**之间。

- 尽量避免重体力劳动和日晒。

您可能需要比平时喝更多的水来保持水分。

- 即使不口渴，也应不时喝一口水或果汁。

## 参加以下活动，度过炎炎夏日

### Art Reach

每天都有适合各年龄段的艺术及文化活动

- 有关合作场馆信息，请访问：[www.art-reach.org](http://www.art-reach.org) 或致电 (267) 515-6720
  - ◇ 入场券优惠价：每人 2 美元（限 3 人）。携带有效的准入卡及带照片的身份证件，在任何合作的博物馆、公园、历史或文化场馆的服务台处登记入场。
  - ◇ 高中学生可凭证件免费进入博物馆。
- 使用 EBT 卡或准入卡可免费进入这些博物馆（限 4 名成年人），18 岁以下儿童免费。
  - ◇ Please Touch Museum 触摸博物馆
  - ◇ 费城艺术博物馆
  - ◇ 宾夕法尼亚大学考古学及人类学博物馆
  - ◇ 东州教养所历史遗址



### 避暑中心

- 随时前往当地图书馆，此类场所对外开放并且内设空调。
- 更多场所会在极端高温时对外开放，并延长营业时间。
- 查找您附近的场所：[bit.ly/PhillyHeatEmergency](http://bit.ly/PhillyHeatEmergency) 或致电 3-1-1。

### 戏水场所

- 戏水场所免费对外开放，是您在戏水玩耍中安全度过炎炎夏日的绝佳方式。
- 费城共设有 90 多个戏水场所！
- 查找您附近的场所：<https://bit.ly/SpraygroundFinder> 或致电 3-1-1。



### 游乐街

- 在没有车的街道上，让孩子们免费吃一餐，再好好享受室外玩耍的乐趣。
- 夏季任一工作日，居民可以申请社区交通限行。
- 游乐街计划开放时间：夏季上午 10:00 至下午 4:00。
- 要申请加入游乐街计划，请致电 (215) 685-2719 或访问 [www.phila.gov/programs/playstreets/](http://www.phila.gov/programs/playstreets/)

### 公共游泳池

- 免费对所有人开放。
- 详细的时间安排会在 [www.phila.gov/ppr](http://www.phila.gov/ppr) 上定时更新

# 心理健康 和福利

全天候服务，提供口译

需要帮助以应对心理健康危机？ 欢迎致电 215-685-6440  
心理健康和成瘾治疗服务： 888-545-2600  
访问 [HealthyMindsPhilly.org](http://HealthyMindsPhilly.org)，以获取免费的在线行为筛查和资源

## 室内避暑准备

更多舒适居家协助

### 公用事业应急服务基金

个案管理、经济援助、教学工坊以及其他服务  
1608 Walnut St. Suite 600, Phila. PA 19103  
215.972.5170 [www.uesfacts.org](http://www.uesfacts.org)

### UESF 的前门—福利获取中心

了解和申请宾夕法尼亚州和联邦福利  
215.814.6845 — [BAC@uesfacts.org](mailto:BAC@uesfacts.org)

### 公用事业援助计划

公共事业服务受威胁或终止（关闭）  
215.814.6837 — [utility@uesfacts.org](mailto:utility@uesfacts.org)

### 社区能源中心

有关如何减少水电费以及帮助支付能源账单的信息  
<https://bit.ly/PhillyNEC>

## PCA 热线：215-765-9040

为您提供关于安全避暑提示、餐食和其他资源的协助

如果出现极端高温天气，专业护士将为您解答任何与高温有关的健康问题。

## 与我们联系！

有关最新的信息，请访问：[phila.gov/heat](http://phila.gov/heat) [facebook.com/phillyhealth](https://facebook.com/phillyhealth)  
[twitter.com/PHLPublicHealth](https://twitter.com/PHLPublicHealth)

如需本新闻通讯的印刷副本，想要提问或对翻译存在疑问，请发送电子邮件至 [PublicHealthPreparedness@phila.gov](mailto:PublicHealthPreparedness@phila.gov)，  
或者拨打 (215) 429-3016 给公共卫生事件应对外联团队留言。我们期待听取您的意见！

注册加入社区协作响应网络 (<http://bit.ly/phlcommunityresponse>)，  
以获取基本公共卫生信息并与家人、朋友和邻居分享。注意安全！

