

Philly Health Prepared

Bản tin Vì sức khỏe cộng đồng Mùa hè 2022

Bản tin này có sẵn bằng tiếng Ả Rập, tiếng Pháp, tiếng Creole Haiti, tiếng Indonesia, tiếng Khmer, tiếng Hàn, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Nga, tiếng Trung Giản thể, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Việt <https://bit.ly/CRPNnewsletter>.

Để yêu cầu nhận bản in bằng bất kỳ ngôn ngữ nào, vui lòng gửi email đến:
publichealthpreparedness@phila.gov

Ngoài trời Philly đang rất **NÓNG**

Giữ mát cơ thể

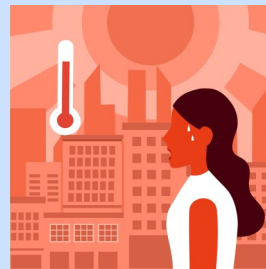
- Dành thời gian trong không gian có điều hòa.
 - ◊ Xem **trang 3** để biết các hoạt động trong nhà, mùa hè MIỄN PHÍ.
- Đứng dưới bóng râm khi ra ngoài trời.
- Mặc quần áo rộng, nhẹ và che đầu.

Quan tâm đến người khác

- Kiểm tra người lớn tuổi, bất kỳ ai ở nhà hoặc sống một mình.
- Để liên hệ với các dịch vụ tiếp cận người vô gia cư, hãy gọi số 215-232-1984.
- Nếu quý vị nghĩ ai đó đang gặp trường hợp khẩn cấp về y tế, hãy gọi **911**.

Cấp đủ nước

- Uống nhiều nước hoặc nước hoa quả, ngay cả khi quý vị không cảm thấy khát.
- Tránh bia rượu, caffein và đồ uống có nhiều đường.



Luôn cập nhật thông tin

- Nhận miễn phí các cảnh báo về nhiệt và cảnh báo khẩn cấp từ @PhilaOEM trực tiếp đến điện thoại của quý vị.
 - ◊ Soạn READYPHILA gửi đến 888-777 để đăng ký.

Tìm vắc-xin, xét nghiệm và khẩu trang COVID-19

- Tìm vắc xin MIỄN PHÍ tại www.phila.gov/vaccine và www.vaccines.gov/ hoặc gọi 215-685-5488 (Nhấn phím 3 để thông dịch bằng ngôn ngữ của quý vị, nhấn phím 2 cho tiếng Tây Ban Nha. Quay số 711 để nhận hỗ trợ TRS/TTY.)
- Xét nghiệm tại nhà MIỄN PHÍ <https://www.covidtests.gov/>
Khẩu trang MIỄN PHÍ <https://bit.ly/FreeN95s>
(Kể cả khi quý vị không có bảo hiểm.)



Department of
Public Health

CITY OF PHILADELPHIA

Những ai khiến chúng ta lo lắng khi trời nóng?

Một số người dễ bị ốm hơn khi thời tiết nóng nực.

- Những người không thể rời khỏi nhà mình
- Những người làm việc ngoài trời
- Người cao tuổi từ 65 tuổi trở lên
- Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ
- Những người bị một số khuyết tật và tình trạng sức khỏe khiến cơ thể họ khó giải nhiệt
- Những người vô gia cư
- Vận động viên



Đảm bảo có ai đó biết cách kiểm tra cho quý vị và kiểm tra cho gia đình, bạn bè và hàng xóm khi nhiệt độ tăng lên.

Tôi có thể bị ốm như thế nào khi thời tiết quá nóng?

Quý vị có biết rằng một ngày nắng nóng có thể dẫn đến các vấn đề sức khỏe, nhưng một vài ngày nắng nóng liên tiếp có thể còn nguy hiểm hơn?

Lả nhiệt

Những gì quý vị có thể cảm thấy:

- Đổ mồ hôi nhiều, đau đầu suy nhược, mệt mỏi, chóng mặt buồn nôn hoặc nôn

Điều cần làm:

- **Gọi cho bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe** nếu các triệu chứng kéo dài hơn một giờ
- Đi đến một không gian có máy lạnh
- Uống nước mát
- Tắm trong bồn tắm hoặc vòi hoa sen với nước mát

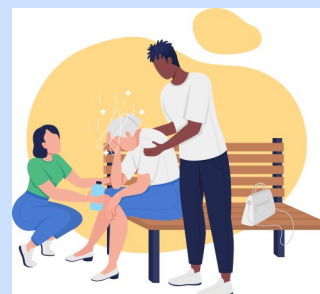
Sốc nhiệt

Những gì quý vị có thể cảm thấy:

- Thân nhiệt rất cao, lú lẫn, buồn nôn đau đầu, bất tỉnh

Điều cần làm:

- Sốc nhiệt là một tình trạng khẩn cấp.
Hãy gọi 911.



Thêm lời khuyên về giữ mát cơ thể



Thời gian nóng nhất trong ngày là từ khoảng **11 giờ sáng đến 4 giờ chiều.**

- Cố gắng tránh các hoạt động thể chất khó nhọc và tránh ánh nắng mặt trời.

Bạn có thể cần uống nhiều nước hơn bình thường để giữ cơ thể đủ nước.

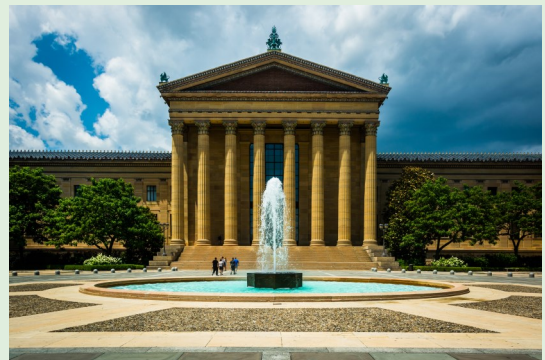
- Uống nước hoặc nước hoa quả ngay cả khi quý vị không khát.

Hãy giải nhiệt với những hoạt động mùa hè này

Tiếp cận nghệ thuật

Nghệ thuật và văn hóa cho mọi người hàng ngày

- Các địa điểm tham gia tại: www.art-reach.org hoặc gọi (267) 515-6720
 - ◊ Vé vào cửa được khuyến mại \$2 mỗi người cho tối đa 3 người. Mang theo Thẻ ACCESS hợp lệ và giấy tờ tùy thân có ảnh đến bộ phận bán vé vào cửa tại bất kỳ bảo tàng, khu vườn, di tích lịch sử hoặc văn hóa nào tham gia.
 - ◊ Vào bảo tàng MIỄN PHÍ khi quý vị có thể học sinh trung học.
- Các bảo tàng này cho phép vào cửa MIỄN PHÍ khi có Thẻ EBT hoặc thẻ Access cho tối đa 4 người lớn, trẻ em dưới 18 tuổi được miễn phí.
 - ◊ Bảo tàng Please Touch
 - ◊ Bảo tàng Nghệ thuật Philadelphia
 - ◊ Bảo tàng Khảo cổ học và Nhân chủng học UPenn
 - ◊ Di tích lịch sử nhà tù Eastern State



Các trung tâm giải nhiệt

- Đến thư viện tại khu vực của quý vị bất cứ lúc nào họ mở cửa để giải nhiệt trong máy lạnh.
- Trong trường hợp khẩn cấp về nhiệt, nhiều địa điểm hơn sẽ mở cửa với thời gian kéo dài.
- Tìm một nơi gần quý vị: bit.ly/PhillyHeatEmergency hoặc gọi 3-1-1.

Sân phun nước

- Sân phun nước là một cách miễn phí, vui vẻ và an toàn để chơi đùa với nước trong mùa hè này.
- Philadelphia có hơn 90 sân phun nước!
- Tìm một nơi gần quý vị: <https://bit.ly/SpraygroundFinder> hoặc gọi 3-1-1.



Đường/phố vui chơi

- Vào mỗi ngày trong tuần trong mùa hè, đường/phố của quý vị có thể được chặn để phục vụ các bữa ăn miễn phí cho trẻ em trong khu nhà và cho phép chúng vui chơi bên ngoài.
- Cư dân có thể đăng ký để chặn giao thông ở khu nhà của họ.
- Đường/phố vui chơi diễn ra trong mùa hè từ 10 giờ sáng đến 4 giờ chiều.
- Để đăng ký trở thành một Đường/phố vui chơi, hãy gọi (215) 685-2719 hoặc truy cập www.phila.gov/programs/playstreets/

Hồ bơi công cộng

- Miễn phí và mở cửa cho tất cả mọi người.
- Lịch trình chi tiết được cập nhật thường xuyên tại www.phila.gov/ppr

Sức khỏe tâm thần và thể chất

Mở cửa 24/7, có thông dịch
Cần giúp đỡ khi gặp một cuộc khủng hoảng sức khỏe
tâm thần? Hãy gọi 215-685-6440
Dịch vụ Cai nghiện & Sức khỏe Tâm thần: 888-545-2600

Truy cập HealthyMindsPhilly.org để được kiểm tra sức khỏe
hành vi trực tuyến, miễn phí và tìm các nguồn hỗ trợ

Chuẩn bị cho những ngày nóng trong nhà Hỗ trợ để nơi ở thoải mái hơn

Quỹ Dịch Vụ Tiện Ích Khẩn Cấp

Quản lý trường hợp, Hỗ trợ tài chính, Hội thảo giáo dục và các dịch vụ khác
1608 đường Walnut Suite 600, Phila. PA 19103
215.972.5170 www.uesfacts.org

Cửa Trước của UESF — Trung Tâm Tiếp Cận Phúc Lợi
Tìm hiểu và đăng ký nhận phúc lợi của tiểu bang và liên bang
215.814.6845 — BAC@uesfacts.org

Chương Trình Hỗ Trợ Tiện Ích

Các dịch vụ tiện ích có nguy cơ kết thúc hoặc chấm dứt (ngừng hoạt động)
215.814.6837 — utility@uesfacts.org

Trung Tâm Năng Lượng Lân Cận

Thông tin về cách tiết kiệm tiền điện nước và giúp thanh toán hóa đơn năng lượng.
<https://bit.ly/PhillyNEC>

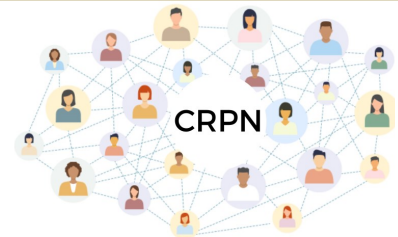
Đường dây trợ giúp PCA: 215-765-9040

Hỗ trợ các lời khuyên an toàn về nhiệt, bữa ăn và các nguồn hỗ trợ khác.

Trong trường hợp khẩn cấp về nhiệt, các y tá đã qua đào tạo sẽ có mặt
để trao đổi về bất kỳ vấn đề sức khỏe nào liên quan đến nhiệt.

Hãy luôn giữ kết nối!

Tìm thông tin mới nhất tại phila.gov/heat facebook.com/phillyhealth
và twitter.com/PHLPublicHealth



Nếu quý vị muốn yêu cầu bản in của bản tin này, cần giải đáp thắc mắc hoặc có vấn đề với bản dịch, vui lòng gửi email cho chúng tôi theo địa chỉ PublicHealthPreparedness@phila.gov hoặc để lại lời nhắn cho Đội ngũ Tiếp Cận Vì Sức Khỏe Cộng Đồng qua số (215) 429-3016. **Chúng tôi rất sẵn lòng lắng nghe!**

Đăng ký **Mạng Lưới Đối Tác Ứng Phó Vì Cộng Đồng** tại <http://bit.ly/phlcommunityresponse>