

Philly Health Prepared

Информационная новостная рассылка об общественном здоровье

Лето 2022 г.

Эта рассылка доступна на арабском, вьетнамском, гаитянском креольском, индонезийском, испанском, корейском, хммерском, португальском, русском, упрощенном китайском и французском языках по адресу <https://bit.ly/CRPNnewsletter>.

Чтобы получить печатную копию этой рассылки на любом из языков, отправьте письмо по адресу publichealthpreparedness@phila.gov

ЖАРА в Филадельфии

Не перегревайтесь

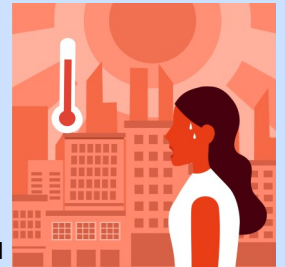
- Находитесь в кондиционируемых помещениях.
 - ◊ БЕСПЛАТНЫЕ летние занятия для дома см. на **стр. 3**.
- На улице старайтесь оставаться в тени.
- Носите легкую свободную одежду и головной убор.

Пригладывайте за окружающими

- Проверяйте самочувствие людей старшего возраста и тех, кто живет один или не может выйти из дома.
- Служба поддержки людей без определенного места жительства доступна по номеру 215-232-1984.
- Если вы считаете, что кому-то требуется неотложная медицинская помощь, позвоните по номеру **911**.

Избегайте обезвоживания

- В достаточном количестве пейте воду или фруктовый сок, даже если не чувствуете жажду.
- Избегайте алкоголя, кофеина и напитков с высоким содержанием сахара.



Оставайтесь в курсе событий

- Получайте бесплатные предупреждения об аномальной жаре и чрезвычайных ситуациях от @PhilaOEM прямо на телефон.
 - ◊ Чтобы подписаться, отправьте сообщение READYPHILA на тел. 888-777.

Вакцинация против COVID-19, тесты и маски

- Сведения о БЕСПЛАТНОЙ вакцинации можно узнать на сайтах www.phila.gov/vaccine и www.vaccines.gov/ или по номеру 215-685-5488 (*нажмите 3 для перевода на ваш язык, нажмите 2 для перевода на испанский. Наберите 711 для вызова с помощью службы ретрансляции или телетайпа*).
- БЕСПЛАТНЫЕ домашние тесты <https://www.covidtests.gov/>
БЕСПЛАТНЫЕ маски <https://bit.ly/FreeN95s>
(даже при отсутствии страховки).



Department of
Public Health

CITY OF PHILADELPHIA

О ком стоит беспокоиться во время жары?

Некоторые люди тяжелее переносят жаркую погоду:

- те, кто не может выйти из дома;
- те, кто работает на открытом воздухе;
- люди от 65 лет и старше;
- младенцы и маленькие дети;
- люди с инвалидностью или с заболеваниями, затрудняющими охлаждение тела;
- люди без определенного места жительства;
- спортсмены.



Договоритесь, чтобы кто-то проверял ваше самочувствие, и сами справляйтесь о самочувствии родных, друзей и соседей в условиях жары.

В чем опасность жаркой погоды?

Знали ли вы, что даже один жаркий день может стать причиной проблем со здоровьем, а несколько таких дней подряд еще опаснее?

Недомогание из-за жары

Возможные симптомы:

- обильное потоотделение, слабость и головная боль, усталость, головокружение, тошнота и рвота.

Что делать?

- **Обратитесь за медицинской помощью**, если симптомы сохраняются более часа.
- Найдите кондиционируемое помещение.
- Пейте прохладную воду.
- Примите прохладный душ или ванну.

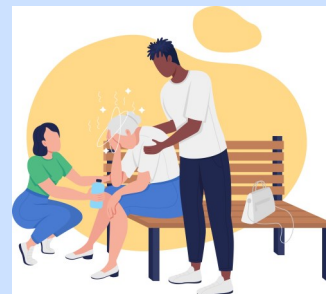
Тепловой удар

Возможные симптомы:

- повышенная температура тела, дезориентация, пульсирующая головная боль, тошнота, потеря сознания.

Что делать?

- Тепловой удар — это чрезвычайная ситуация. **Звоните по номеру 911.**



Дополнительные рекомендации по противодействию жаре



Самое жаркое время — примерно с **11:00 до 16:00**.

- Старайтесь избегать физических нагрузок и солнца.

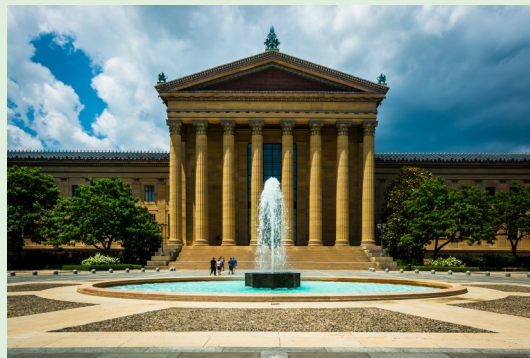
Вам может потребоваться пить больше воды, чем обычно, для профилактики обезвоживания.

- Регулярно пейте воду или фруктовый сок, даже если не чувствуете жажду.

Эти летние мероприятия помогут **охладиться** в жару

Ближе к искусству Искусство и культура для всех и каждого

- Адреса можно узнать на сайте www.art-reach.org или по номеру (267) 515-6720
 - ◊ Стоимость входа: 2 долл. США за человека (до трех человек). Предъявите действующую карту ACCESS и удостоверение личности с фотографией в любом из музеев, садов, исторических или культурных памятников, участвующих в программе.
 - ◊ Для обладателей учебных удостоверений средних школ вход **БЕСПЛАТНЫЙ**.
- Музеи предоставляют **БЕСПЛАТНЫЙ** вход предъявителям карт EBT и Access группами до 4 взрослых, для детей до 18 вход бесплатный.
 - ◊ Музей Please Touch.
 - ◊ Филадельфийский музей искусства.
 - ◊ Музей археологии и антропологии Пенсильванского университета.
 - ◊ Исторический памятник на месте бывшей Восточной государственной тюрьмы.



Центры для охлаждения

- Посетите ближайшую библиотеку, чтобы отдохнуть в кондиционируемом помещении.
- Во время чрезвычайного положения в связи с жарой больше учреждений будут работать дольше, чем обычно.
- Найдите подходящее место на сайте bit.ly/PhillyHeatEmergency или по номеру 3-1-1.

Фонтанные площадки

- Фонтанные площадки — это увлекательное, бесплатное и безопасное место для летних развлечений с водой.
- В Филадельфии организовано более 90 фонтанных площадок.
- Найти ближайшую площадку можно на сайте <https://bit.ly/SpraygroundFinder> или по номеру 3-1-1.



Программа Playstreet

- Каждый будний день в течение лета ваша улица может быть перекрыта для транспорта, чтобы дети могли бесплатно обедать и играть на свежем воздухе.
- Жители могут подать заявку на перекрытие своего квартала.
- Улицы могут быть открыты для игр с 10:00 до 16:00.
- Чтобы подать заявку на участие в Playstreet, позвоните по телефону (215) 685-2719 или посетите сайт www.phila.gov/programs/playstreets/.

Общественные бассейны

- Бесплатно и доступно для всех.
- Подробное и обновляемое расписание см. на сайте www.phila.gov/ppr.

Психологическое здоровье и благополучие

Круглосуточно, доступен перевод
Нужна помощь в связи с психологическим кризисом? Позвоните по номеру 215-685-6440
Психологическая помощь и борьба с зависимостью: 888-545-2600
Посетите сайт HealthyMindsPhilly.org, чтобы пройти бесплатное психологическое онлайн-обследование и найти дополнительные ресурсы.

Приготовьтесь провести жаркие дни дома Поддержка в получении более комфортного жилья

Фонд помощи в случае экстренной поломки коммуникаций

Социальное сопровождение, финансовая поддержка, образовательные мероприятия и т. д.
1608 Walnut St. Suite 600, Phila. PA 19103
215.972.5170 www.uesfacts.org

Главный вход UESF — Центр получения льгот

Сведения и регистрация в государственных и федеральных льготных программах
215.814.6845 — VAC@uesfacts.org

Программа помощи в оплате коммунальных услуг

Коммунальные услуги под угрозой отключения или уже отключены
215.814.6837 — utility@uesfacts.org

Центры управления энергоресурсами сообществ

Рекомендации по экономной оплате коммунальных услуг и помощь с оплатой электроэнергии. <https://bit.ly/PhillyNEC>

Горячая линия Филадельфийской корпорации по вопросам пожилых людей (РСА): 215-765-9040

Рекомендации по безопасности в жаркое время, обеды и другие ресурсы.
Во время чрезвычайного положения в связи с жарой квалифицированные медработники готовы помочь вам с вопросами здоровья.

Будем на связи

Актуальная информация доступна на сайтах phila.gov/heat, facebook.com/phillyhealth и twitter.com/PHLPublicHealth

Чтобы получить печатную копию этой рассылки, задать вопрос или сообщить о проблемах с переводом, отправьте письмо по адресу PublicHealthPreparedness@phila.gov или оставьте сообщение по номеру (215) 429-3016 для Public Health Preparedness Outreach Team (Группы по информированию об общественном здоровье). **Для нас очень важно ваше мнение!**

Зарегистрируйтесь в **Community Response Partner Network (Партнерской сети общественного реагирования)** по адресу <http://bit.ly/phlcommunityresponse>, чтобы получать важные сведения об общественном здоровье и делиться ими с семьей, друзьями и соседями. **Берегите себя!**

