

Kesiapsiagaan Kesehatan Philly

Buletin Kesiapsiagaan Kesehatan Masyarakat Musim Panas 2022

Buletin ini tersedia dalam bahasa Arab, Prancis, Kreol Haiti, Indonesia, Khmer, Korea, Portugis, Rusia, Tionghoa Sederhana, Spanyol, Vietnam <https://bit.ly/CRPNnewsletter>.

Untuk meminta salinan cetak dalam bahasa apa pun, silakan kirim email ke: publichealthpreparedness@phila.gov

Cuaca kota Philly begitu PANAS

Jaga tubuh tetap sejuk

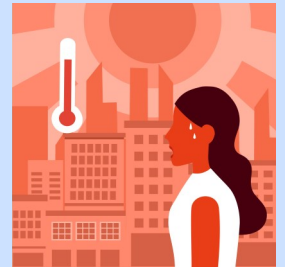
- Habiskan waktu dalam ruangan ber-AC.
 - ◊ Lihat **halaman 3** untuk aktivitas musim panas di dalam ruangan yang GRATIS.
- Berdiri di bawah naungan saat berada di luar.
- Kenakan pakaian ringan dan longgar serta tutupi kepala Anda.

Pantau kondisi kesehatan orang lain

- Tanyakan kondisi lansia, siapa pun yang hanya tetap di rumah, atau tinggal sendirian.
- Untuk menghubungi layanan pembinaan tuna wisma, telepon 215-232-1984.
- Jika menurut Anda, seseorang mengalami kondisi medis, hubungi **911**.

Jaga tubuh tetap terhidrasi

- Minum banyak air atau jus buah, sekalipun Anda tidak merasa haus.
- Hindari minuman alkohol, kafein, dan minuman yang mengandung banyak gula.



Ikuti perkembangan informasi

- Dapatkan informasi dan peringatan darurat secara gratis dari @PhilaOEM langsung ke ponsel Anda.
 - ◊ Ketik READYPHILA ke 888-777 untuk mendaftar.

Temukan Vaksin, Tes, dan Masker COVID-19

- Temukan vaksin GRATIS di www.phila.gov/vaccine dan www.vaccines.gov/ hubungi 215-685-5488 (*Tekan 3 untuk penerjemahan lisan dalam bahasa Anda, tekan 2 untuk bahasa Spanyol. Tekan 711 untuk bantuan TRS/TTY.*)
- Tes GRATIS di rumah <https://www.covidtests.gov/>
Masker GRATIS <https://bit.ly/FreeN95s>
(*Sekalipun Anda tidak punya asuransi.*)



Department of
Public Health

CITY OF PHILADELPHIA

Siapa yang perlu kita khawatirkan saat cuaca panas?

Beberapa orang rentan sakit selama cuaca yang sangat panas.

- Orang yang tidak dapat keluar rumah
- Orang yang bekerja di luar
- Lansia berusia 65 tahun ke atas
- Balita
- Orang dengan disabilitas dan kondisi medis tertentu yang membuatnya sulit mendinginkan suhu tubuh
- Tuna wisma
- Atlet



Pastikan orang yang Anda kenal menanyakan kondisi Anda dan tanyakan kondisi keluarga, teman, dan tetangga saat suhu udara bertambah panas.

Mengapa cuaca sangat panas bisa membuat saya jatuh sakit?

Tahukah Anda bahwa satu hari yang panas dapat menimbulkan gangguan kesehatan, tetapi beberapa hari panas berturut-turut bisa jadi lebih berbahaya?

Kepanasan Parah

Anda mungkin mengalami:

- Berkeringat banyak, pusing, lemas, lelah, sakit kepala, mual atau muntah

Hal yang harus dilakukan:

- **Hubungi dokter atau penyedia layanan kesehatan** jika gejala tidak juga reda setelah lebih dari satu jam
- Pergi ke ruang ber-AC
- Minum air yang sejuk
- Mandi atau berendam dengan air sejuk

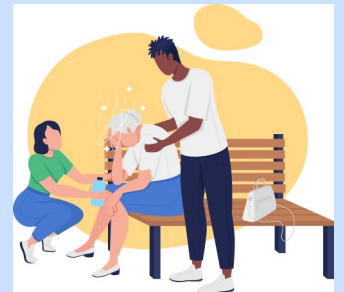
Sengatan panas

Anda mungkin mengalami:

- Suhu tubuh sangat tinggi, kebingungan, sakit kepala berdenyut, mual, pingsan

Hal yang harus dilakukan:

- Sengatan panas adalah kondisi darurat.
Hubungi 911.



Tips lainnya tentang menjaga tubuh tetap sejuk



Waktu terpanas dalam sehari adalah mulai pukul **11.00 -16.00**.

- Usahakan untuk menghindari aktivitas fisik yang berat dan tidak terkena sinar matahari.

Anda mungkin perlu minum lebih banyak dari biasanya agar tubuh tetap terhidrasi.

- Minum air atau jus buah sekalipun Anda tidak haus.

Jaga Tubuh Tetap **Sejuk** dengan berbagai aktivitas musim panas ini

Art Reach

Seni dan budaya untuk semua orang tiap harinya

- Lokasi-lokasi yang berpartisipasi: www.art-reach.org atau hubungi (267) 515-6720
 - ◊ Biaya tiket masuk adalah \$2 per orang untuk maksimum 3 orang. Bawa Kartu ACCESS yang masih berlaku dan ID foto ke bagian pembelian tiket masuk di museum, taman, situs bersejarah atau budaya yang berpartisipasi.
 - ◊ Masuk GRATIS ke museum dengan kartu pelajar Anda.
- Museum-museum ini menyediakan tiket masuk GRATIS dengan kartu EBT atau Access hingga untuk 4 orang dewasa, anak di bawah 18 tahun bisa masuk gratis.
 - ◊ Please Touch Museum
 - ◊ Philadelphia Art Museum
 - ◊ UPenn Museum of Archaeology and Anthropology
 - ◊ Eastern State Penitentiary History Site



Tempat Umum Ber-AC

- Kunjungi perpustakaan lokal kapan pun selama jam buka untuk mendinginkan tubuh di ruangan ber-AC.
- Selama kondisi darurat panas, lebih banyak lokasi akan dibuka dengan jam operasional lebih panjang.
- Temukan salah satunya di dekat Anda: bit.ly/PhillyHeatEmergency atau hubungi 3-1-1.

Area Bermain Air Sembur

- Area bermain air sembur adalah cara aman, seru, dan gratis untuk menikmati air selama musim panas ini.
- Philadelphia memiliki lebih dari 90 area bermain air sembur!
- Temukan salah satunya di dekat Anda: <https://bit.ly/SpraygroundFinder> atau hubungi 3-1-1.



Jalan Bebas Bermain

- Setiap hari kerja selama musim panas, jalan Anda dapat ditutup untuk menyajikan makanan gratis kepada anak-anak di blok perumahan Anda dan memungkinkan mereka untuk bermain di luar.
- Penghuni kompleks dapat mengajukan permohonan untuk menutup jalan di blok kompleks mereka agar tidak dilalui kendaraan.
- Jalan bebas bermain dapat dilakukan selama musim panas mulai pukul 10.00 hingga 16.00.
- Untuk mengajukan permohonan untuk Jalan Bebas Bermain, hubungi (215) 685-2719 atau kunjungi www.phila.gov/programs/playstreets/

Kolam Renang Umum

- Gratis dan terbuka untuk semua orang.
- Rincian jadwal secara berkala diperbarui di www.phila.gov/ppr

Kesehatan dan Kesejahteraan Mental

Buka 24/7, Tersedia penerjemahan lisan
Butuh bantuan dengan krisis kesehatan mental?
Hubungi 215-685-6440
Mental Health & Addiction Services: 888-545-2600

Kunjungi HealthyMindsPhilly.org untuk pemeriksaan kesehatan perilaku online dan sumber daya gratis

Bersiap hadapi hari-hari panas di dalam ruangan Bantuan untuk rumah yang lebih nyaman

Utility Emergency Services Fund

Manajemen kasus, Bantuan keuangan, Lokakarya pendidikan, dan lainnya
1608 Walnut St. Suite 600, Phila. PA 19103
215.972.5170 www.uesfacts.org

UESF's Front Door—Benefits Access Center

Pelajari tentang dan daftarkan diri untuk mendapat tunjangan negara bagian dan federal
215.814.6845 — BAC@uesfacts.org

Utility Assistance Program

Layanan utilitas terancam atau dipadamkan (dimatikan)
215.814.6837 — utility@uesfacts.org

Neighborhood Energy Centers

Informasi tentang cara menghemat pemakaian utilitas dan membantu membayar tagihan utilitas.
<https://bit.ly/PhillyNEC>

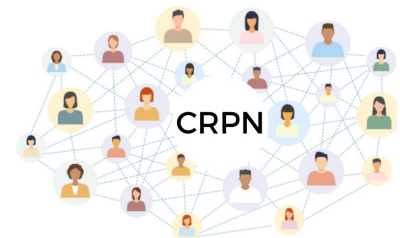
Saluran Bantuan PCA: 215-765-9040

Bantuan berupa tips keselamatan saat cuaca panas, makanan, dan sumber daya lainnya.

Selama kondisi darurat panas, perawat terlatih akan dapat dihubungi untuk membahas masalah kesehatan apa pun terkait kondisi panas.

Mari tetap terhubung!

Temukan informasi terbaru di phila.gov/heat facebook.com/phillyhealth dan twitter.com/PHLPublicHealth



Untuk mendapat bulletin cetak ini, mengajukan pertanyaan, atau melaporkan masalah dengan terjemahan, kirimkan email kepada kami di publichealthpreparedness@phila.gov atau kirim pesan melalui (215) 429-3016 untuk [Public Health Preparedness Outreach Team](#). **Kami sangat menantikan masukan dari Anda!**

Daftarkan diri Anda untuk mengikuti **Community Response Partner Network** di <http://bit.ly/phlcommunityresponse>

