

Philly Sante Prepare

Bilten sou Preparasyon pou Sante Piblik Ete 2022

Bilten sa a disponib nan lang Arab, Fransè, Kreyòl Ayisyen, Endonezyen, Khmer, Koreyen, Pòtigè, Ris, Chinwa Senplifye, Panyòl, Vyetnamiyen <https://bit.ly/CRPNnewsletter>.

Pou mande kopi enprime nan nenpòt lang, tanpri voye yon imel bay:
publichealthpreparedness@phila.gov

Li FÈ CHO Deyò a Philly

Rete fre

- Pase tan nan Èkondisyone.
 - ◊ Gade nan **paj 3** pou jwenn aktivite dete andedan GRATIS.
- Kanpe anba lonbraj lè ou deyò.
- Mete rad ki lejè, ki laj epi kouvri tèt ou.

Voye zye sou lòt yo

- Siveye moun aje yo, nenpòt moun ki konfine lakay li oswa k ap viv poukont li.
- Pou jwenn sèvis èd pou sanzabri yo rele 215-232-1984.
- Si ou panse yon moun gen yon ijans medikal, rele **911**.

Rete idrate

- Bwè anpil dlo oswa ji fwi, menm si ou pa santi w swaf.
- Evite alkòl, kafeyin ak bwason ki gen yon pakèt sik.



Rete enfòmè

- Resevwa avètisman sou chalè ak ijans gratis nan @PhilaOEM nan telefòn ou dirèkteman.
 - ◊ Tèks READYPHILA nan 888-777 pou w enskri.

Jwenn Vaksen, Tès, ak Mask pou COVID-19

- Jwenn vaksen GRATIS nan www.phila.gov/vaccine ak www.vaccines.gov/ rele nan 215-685-5488 (Peze 3 pou entèpretasyon nan lang pa ou, peze 2 pou Panyòl. Fè 711 pou jwenn èd TRS/TTY.)
- Tès lakay GRATIS <https://www.covidtests.gov/>
Mask GRATIS <https://bit.ly/FreeN95s>
(Menm si ou pa gen asirans.)



Department of
Public Health

CITY OF PHILADELPHIA

Pou kimoun nou enkyete lè li fè cho?

Sèten moun gen plis risk pou yo vin malad pandan tan ki trè cho.

- Moun ki pa kapab kite kay yo
- Moun ki travay deyò
- Granmoun laj 65 lane oswa plis
- Tibebe ak jenn timoun yo
- Moun ki gen sèten andikap ak pwoblèm medikal ki fè li pi difisil pou kò ou refwadi
- Moun ki nan sitistasyon sanzabri
- Atlèt yo



Asire w ke yon moun konnen pou l siveye ou, epi siveye fanmi, zanmi ak vwazen yo lè tanperati a monte.

Kòman mwen ka vin malad nan tan ki trè cho?

Èske w te konnen yon sèl jounen chalè ka abouti nan pwoblèm sante, men kèk jou chalè youn apre lòt ka menm pi danjere toujou?

Epizman Akòz Chalè

Kisa ou ka santi:

- Gwo transpirasyon, maltèt, feblès, fatig, vètij, kèplen oswa vomisman

Sa pou fè:

- **Rele yon doktè oswa yon founisè swen sante** si sentòm yo dire pou plis pase inèdtan
- Ale nan yon espas ki gen èkondisyone
- Pran ti gòje dlo fre
- Pran yon douch oswa beny fre

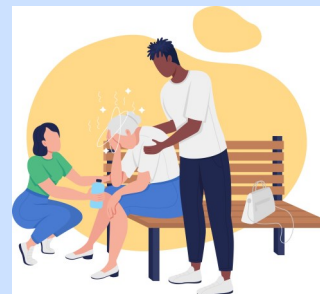
Kout Chalè

Kisa ou ka santi:

- Tanperati kò ki wo anpil, konfizyon, maltèt vyolan, kèplen, pèt konesans

Sa pou fè:

- Kout chalè se yon ijans. **Rele 911.**



Plis konsèy pou rete fre



Pati ki pi cho nan jounen an se soti apeprè ant **11am ak 4pm.**

- Eseye evite aktivite fizik difisil epi evite rete deyò solèy la.

Ou ka gen pou w dwe bwè plis dlo ke dabid pou w rete idrate.

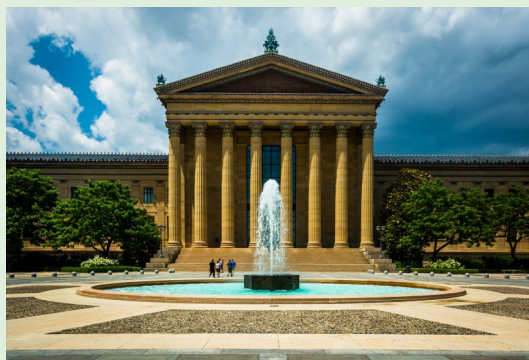
- Bwè ti gòje dlo oswa ji fwi menm si ou pa swaf.

Rete Fre avèk aktivite dete sa yo

Sansibilizasyon Atistik

Aktivite atistik ak kiltirèl pou tout moun chak jou

- Kote ki patisipe yo nan: www.art-reach.org oswa rele (267) 515-6720
 - ◊ Jwenn \$2 admisyon pa pèsòn pou jiska 3 moun. Pote yon Kat ACCESS valab ak yon ID foto nan biwo admisyon an nan nenpòt mize, jaden, sit istorik oswa kiltirèl ki patisipe.
 - ◊ Antre nan mize GRATIS avèk ID elèv ayskoul ou.
- Mize sa yo ofri admisyon GRATIS avèk yon Kat EBT oswa yon Kat Access pou jiska 4 granmoun, timoun ki poko gen 18 lane gratis.
 - ◊ Please Touch Museum
 - ◊ Philadelphia Art Museum
 - ◊ Mize Akeyoloji ak Antwopoloji UPenn
 - ◊ Sit Istorik Eastern State Penitentiary



Sant Refwadisman yo

- Vizite bibliyotèk lokal ou nenpòt lè yo louvri pou rafrechi ou nan èkondisyone.
- Pandan yon ijans pou chalè, gen plis kote k ap louvri avèk èdtan pwolonje.
- Jwenn youn ki toupre ou: bit.ly/PhillyHeatEmergency oswa rele 3-1-1.

Spraygrounds

- Spraygrounds se yon fason gratis, amizan, san danje pou pwofite dlo pandan ete sa a.
- Filadèlfi gen plis pase 90 spraygrounds!
- Jwenn youn ki toupre ou: <https://bit.ly/SpraygroundFinder> oswa rele 3-1-1.



Play Streets

- Chak jou lasemèn pandan ete a, yo ka fèmen lari ou an pou sèvi manje gratis pou timoun ki nan katye a epi pèmèt yo jwe deyò.
- Rezidan yo ka aplike pou fèmen blòk yo a pou trafik.
- Playstreets dewoule pandan ete a, soti 10 a.m. rive 4 p.m.
- Pou aplike pou vin yon Playstreet rele (215) 685-2719 oswa ale sou www.phila.gov/programs/playstreets/

Pisin piblik yo

- Gratis epi ouvè pou tout moun.
- Yo fè mizajou regilyèman nan yon orè detaye nan www.phila.gov/ppr

Sante Mantal ak Byennèt

Louvri 24 è sou vennkat, 7 jou sou sèt, gen entèpretasyon disponib
Èske ou bezwen èd pou yon kriz sante mantal?
Rele 215-685-6440
Sèvis Sante Mantal ak Adiksyon: 888-545-2600

Ale sou HealthyMindsPhilly.org pou depistaj ak resous sante
konpòtmantal gratis sou entènèt

Prepare pou jounen cho yo andedan Èd pou lojman ki pi konfòtab

Fon Sèvis Dijans Sèvis Piblik yo

Jesyon ka, Èd finansye, Atelye pou edikasyon ak plis toujou
1608 Walnut St. Suite 600, Phila. PA 19103
215.972.5170 www.uesfacts.org

Pòt Devan nan UESF— Sant Aksè Avantaj yo

Jwenn enfòmasyon sou avantaj onivo Eta ak federal epi enskri pou avantaj yo
215.814.6845 — BAC@uesfacts.org

Pwogram Asistans pou Enèji

Sèvis piblik yo an danje oswa yo sispann (koupe)
215.814.6837 — utility@uesfacts.org

Neighborhood Energy Centers

Enfòmasyon sou fason pou ekonomize sou sèvis piblik ak èd pou peye
bòdwo enèji yo. <https://bit.ly/PhillyNEC>

Sèvis asistans nan telefòn PCA: 215-765-9040

Èd avèk konsèy sou sekirite nan chalè, manje ak lòt resous.

Pandan yon ijans chalè, enfimye/enfimyè ki fòme pral disponib pou pale
sou nenpòt pwoblèm sante anrapò ak chalè.

Ann rete konekte!

Jwenn enfòmasyon ki pi resan yo nan phila.gov/heat
facebook.com/phillyhealth ak twitter.com/PHLPublicHealth



Pou jwenn kopi bilten sa a ki enprime, pou kesyon, oswa pwoblèm ak tradiksyon an, voye yon
imèl ban nou nan PublicHealthPreparedness@phila.gov oswa kite yon mesaj nan (215) 429-
3016 pou Ekip Sansibilizasyon pou Preparasyon Sante Piblik la. **Nou ta renmen tande ou!**

Enskri nan **Rezo Patnè Respons Kominotè a (Community Response Partner Network)**
nan <http://bit.ly/phlcommunityresponse>