

# Préparation pour la santé à Philadelphie

## Lettre d'information sur la préparation de santé publique Été 2022

Cette lettre d'information est disponible en arabe, français, créole haïtien, indonésien, khmer, coréen, portugais, russe, chinois simplifié, espagnol et vietnamien <https://bit.ly/CRPNnewsletter>.

Pour demander des copies imprimées dans n'importe quelle langue, veuillez envoyer un e-mail à l'adresse : [publichealthpreparedness@phila.gov](mailto:publichealthpreparedness@phila.gov)

### Il fait CHAUD à l'extérieur à Philadelphie

#### Rafrâchissez-vous

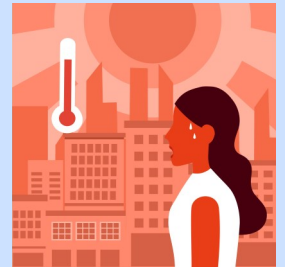
- Passez du temps dans des environnements climatisés.
  - ◊ Rendez-vous en **page 3** pour des activités estivales GRATUITES en intérieur.
- Restez à l'ombre lorsque vous êtes à l'extérieur.
- Portez des vêtements légers et amples, et couvrez-vous la tête.

#### Faites attention aux autres

- Veillez sur les personnes âgées et toute personne confinée à domicile ou vivant seule.
- Pour joindre les services d'aide aux sans-abri, appelez le 215-232-1984.
- Si vous pensez faire face à une urgence médicale, appelez le **911**.

#### Restez hydraté

- Buvez beaucoup d'eau ou de jus de fruits, même si vous n'avez pas soif.
- Évitez l'alcool, la caféine et les boissons à forte teneur en sucre.



#### Tenez-vous informé

- Recevez gratuitement les alertes sur la chaleur et les urgences de @PhilaOEM, directement sur votre téléphone.
  - ◊ Envoyez READYPHILA par SMS au 888-777 pour vous inscrire.

### Où trouver des vaccins, des tests et des masques contre la COVID-19 ?

- Vous trouverez où vous faire vacciner GRATUITEMENT sur le site [www.phila.gov/vaccine](http://www.phila.gov/vaccine) et [www.vaccines.gov/](http://www.vaccines.gov/), ou appelez le 215-685-5488 (Appuyez sur « 3 » pour obtenir le service d'interprétation dans votre langue, appuyez sur « 2 » pour l'espagnol. Composez le 711 pour l'assistance d'un centre relais d'accessibilité téléphonique (TRS/TTY).)
- Tests à domicile GRATUITS <https://www.covidtests.gov/>  
Masques GRATUITS <https://bit.ly/FreeN95s>  
(Même si vous n'avez pas d'assurance.)



Department of  
**Public Health**

CITY OF PHILADELPHIA

## Pour qui s'inquiéter lorsqu'il fait chaud ?

Certaines personnes sont plus susceptibles d'être affectées médicalement en période de canicule.

- Les personnes qui ne peuvent pas quitter leur domicile
- Les personnes qui travaillent à l'extérieur
- Les adultes âgés de 65 ans et plus
- Les nourrissons et jeunes enfants
- Les personnes handicapées ou souffrant de problèmes médicaux qui empêchent le corps de se refroidir
- Les personnes sans domicile fixe
- Les athlètes



**Assurez-vous que quelqu'un veille sur vous et prenez des nouvelles de votre famille, de vos amis et de vos voisins lorsque les températures augmentent.**

## Comment puis-je tomber malade en période de canicule ?

Saviez-vous qu'une seule journée de température élevée peut entraîner des problèmes de santé, mais que plusieurs d'affilée présentent davantage de risques ?

### Coup de chaleur

Symptômes :

- Transpiration abondante, maux de tête, faiblesse, fatigue, vertiges, nausées ou vomissements

Ce qu'il faut faire :

- **Appeler un médecin ou un professionnel de santé** si les symptômes persistent plus d'une heure
- Se rendre dans un espace climatisé
- Siroter de l'eau fraîche
- Prendre une douche ou un bain frais

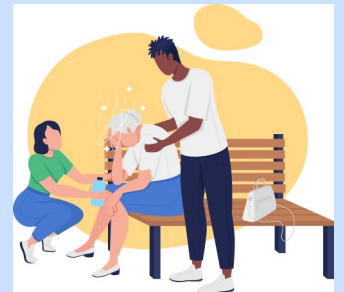
### Insolation

Symptômes :

- Température corporelle très élevée, confusion, maux de tête lancinants, nausées, perte de conscience

Ce qu'il faut faire :

- Une insolation est une urgence. **Appelez le 911.**



## Autres conseils pour se rafraîchir



Les heures les plus chaudes de la journée se situent aux alentours de **11h00 à 16h00**.

- Évitez les activités physiques difficiles et le soleil.

Vous devrez peut-être boire plus d'eau que d'habitude pour rester hydraté.

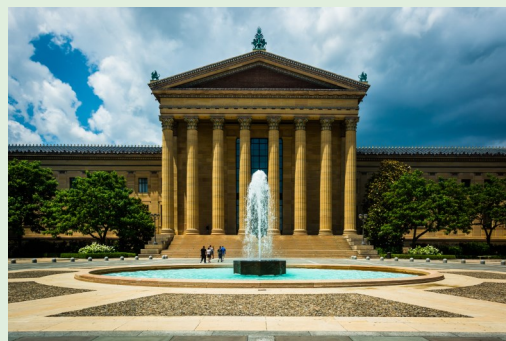
- Sirotez de l'eau ou du jus de fruit, même si vous n'avez pas soif.

## Rafrâchissez-vous pendant ces activités estivales

### Art Reach

L'art et la culture pour tous, chaque jour

- Sites participants sur : [www.art-reach.org](http://www.art-reach.org) ou appelez le (267) 515-6720
  - ◊ Bénéficiez d'une entrée à 2 \$ par personne, pour un maximum de 3 personnes. Munissez-vous d'une carte ACCESS en cours de validité ainsi que d'une pièce d'identité avec photo et rendez-vous à l'accueil de tout musée, jardin, site historique ou culturel participant.
  - ◊ Entrez GRATUITEMENT dans les musées avec votre carte d'étudiant du secondaire.
- Ces musées offrent une entrée GRATUITE avec une carte EBT ou Access pour un maximum de 4 adultes. Les entrées pour les enfants de moins de 18 ans sont gratuites.
  - ◊ Musée Please Touch
  - ◊ Philadelphia Art Museum (Musée des beaux-arts de Philadelphie)
  - ◊ University of Pennsylvania Museum of Archaeology and Anthropology (Musée d'archéologie et d'anthropologie de l'université de Pennsylvanie)
  - ◊ Eastern State Penitentiary (Site historique du pénitencier Eastern State)



### Centre de rafraîchissement

- Rendez-vous dans votre bibliothèque locale chaque fois qu'elle est ouverte pour profiter de la climatisation.
- Pendant une canicule, un plus grand nombre de sites seront ouverts pendant des heures prolongées.
- Trouvez-en un près de chez vous : [bit.ly/PhillyHeatEmergency](http://bit.ly/PhillyHeatEmergency) ou appelez le 3-1-1.

### Terrains de vaporisation

- Les terrains de vaporisation sont un moyen gratuit, amusant et sûr de profiter de l'eau cet été.
- Philadelphie compte plus de 90 terrains de vaporisation !
- Trouvez-en un près de chez vous : <https://bit.ly/SpraygroundFinder> ou appelez le 3-1-1.



### Playstreets (rues sans voitures et jeux pour les enfants)

- Chaque jour de semaine pendant l'été, votre rue peut être fermée pour servir des repas gratuits aux enfants du quartier et leur permettre de jouer dehors.
- Les résidents peuvent demander à bloquer la circulation dans leur quartier.
- Les Playstreets ont lieu pendant l'été de 10 à 16 heures.
- Pour devenir une Playstreet, appelez le (215) 685-2719 ou rendez-vous sur [www.phila.gov/programs/playstreets/](http://www.phila.gov/programs/playstreets/)

### Piscines publiques

- Accès gratuit et ouvert à tous.
- Un calendrier détaillé est régulièrement mis à jour sur le site [www.phila.gov/ppr](http://www.phila.gov/ppr)

# Santé mentale et bien-être

Disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, Interprétation disponible  
Vous avez besoin d'aide pour faire face à une crise de santé mentale ?  
Appelez le 215-685-6440  
Services de santé mentale et de traitement des dépendances :  
888-545-2600

Consultez le site [HealthyMindsPhilly.org](http://HealthyMindsPhilly.org) pour un dépistage et des ressources en ligne gratuits en matière de santé comportementale

## Préparez-vous aux journées chaudes à l'intérieur Aide pour un logement plus confortable

### Fonds d'urgence pour les services publics

Gestion des cas, assistance financière, ateliers éducatifs, etc.  
1608 Walnut St. Suite 600, Phila. PA 19103  
215.972.5170 [www.uesfacts.org](http://www.uesfacts.org)

**Programme Front Door de l'UESF - Centre d'accès aux avantages sociaux**  
Renseignez-vous et inscrivez-vous aux avantages sociaux de l'État et fédéraux  
215.814.6845 - [BAC@uesfacts.org](mailto:BAC@uesfacts.org)

### **Programme d'aide publique**

Contrats d'électricité menacés ou interrompus (coupés)  
215.814.6837 - [utility@uesfacts.org](mailto:utility@uesfacts.org)

### Centres énergétiques de quartier

Informations sur la manière d'économiser sur les services publics et aide au paiement des factures d'énergie. <https://bit.ly/PhillyNEC>

## Ligne d'assistance de PCA : 215-765-9040

Conseils de sécurité en matière de chaleur, aide concernant les repas et autres ressources.

Pendant une canicule, des infirmières qualifiées seront disponibles pour discuter de tout problème de santé lié à la chaleur.

## Restez connecté !

Retrouvez les dernières informations sur [phila.gov/heat](http://phila.gov/heat)  
[facebook.com/phillyhealth](https://facebook.com/phillyhealth)[twitter.com/PHLPublicHealth](https://twitter.com/PHLPublicHealth)

Pour obtenir des copies imprimées de cette lettre d'information, poser des questions ou si vous rencontrez des problèmes avec la traduction, envoyez-nous un e-mail à [PublicHealthPreparedness@phila.gov](mailto:PublicHealthPreparedness@phila.gov) ou laissez un message à l'équipe de sensibilisation à la préparation de santé publique au (215) 429-3016. **Nous serons heureux d'avoir de vos nouvelles !**

Inscrivez-vous au **Réseau de partenaires d'intervention communautaire** à l'adresse <http://bit.ly/phlcommunityresponse>

