

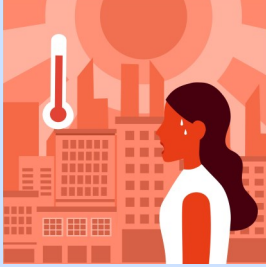
فيلاديفيا المستعدة صحياً

النشرة الإخبارية الخاصة بالاستعداد الصحي العام صيف 2022

تتوفر هذه النشرة الإخبارية باللغات التالية: العربية، الفرنسية، الكريولية الهايتية، الإندونيسية، الخميرية، الكورية، البرتغالية، الروسية، الصينية المبسطة، الإسبانية، والفيتنامية على <https://bit.ly/CRPNnewsletter>.

لطلب نسخ مطبوعة بأي لغة، برجاء مراسلة البريد الإلكتروني: publichealthpreparedness@phila.gov.

إن الطقس حار خارج فيلاديفيا



حافظ على رطوبة جسدك

- اشرب الكثير من الماء أو العصير المصنوع من الفاكهة، حتى لو لم تكن عطشاناً.
- تجنب الكحوليات والكافيين والمشروبات التي تحتوي على الكثير من السكر.

ابق مطلعاً على آخر التحديثات

- احصل على تحذيرات من الحرارة والطوارئ مجاناً من PhilaOEM مباشرة على هاتفك.
- أرسل READYPHILA إلى 888-777 من أجل التسجيل.

ابق منتعشاً

- اقض المزيد من الوقت في وجود مكيف الهواء.
- انظر صفحة 3 مجاناً بالداخل، النشاطات الصيفية.
- ابقَ في الظل عندما تكون بالخارج.
- ارتدِ ملابس خفيفة وفضفاضة وقم بتغطية رأسك.

اعتن بالآخرين من حولك

- تحقق من حالة كبار السن، أو أي شخص مقيم بالمنزل أو يعيش بمفرده.
- للوصول إلى خدمات التوعية للمشردين؛ اتصل بالرقم 215-232-1984.
- إذا كنت تعتقد أن شخصاً ما يعاني من حالة طبية طارئة؛ فاتصل على 911.

اطلع على التطعيمات ضد COVID-19، الاختبارات والأقنعة

- ستجد التطعيمات المجانية على www.phila.gov/vaccine و www.vaccines.gov/ أو اتصل على 215-685-5488 (اضغط 3 للترجمة الفورية بلغتك، اضغط 2 للإسبانية. اطلب 711 للحصول على مساعدة TRS/TTY).
- اختبارات منزلية مجانية على <https://www.covidtests.gov/> و الأقنعة المجانية على <https://bit.ly/FreeN95s> (حتى لو لم يكن لديك تأميناً).



Department of
Public Health

CITY OF PHILADELPHIA

من الذي يقلق بشأنه عندما يكون الجو حارًا؟



- يكون بعض الناس أكثر عرضة للإصابة بالأمراض عند وجود الطقس شديد الحرارة.
- الناس الذين لا يستطيعون مغادرة منازلهم
- الناس الذين يعملون بالخارج
- البالغون الذين تبلغ أعمارهم 65 عامًا أو أكبر
- الرضع وصغار الأطفال
- الأشخاص المصابون ببعض الإعاقات والحالات الطبية التي تجعل من الصعب على جسدك أن لا يشعر الحرارة
- المتشردون
- الرياضيون

تأكد من أن شخصًا ما يمكنه الاطمئنان عليك و
تفقد الأسرة والأصدقاء والجيران عندما ترتفع درجة الحرارة.

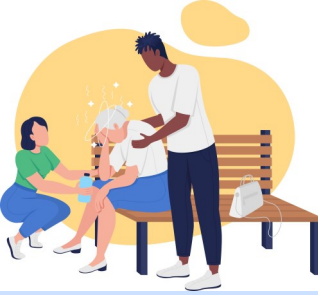
كيف يمكنني أن أمرض من الطقس الحار للغاية؟

هل تعلم أن يومًا حارًا يمكن أن يؤدي إلى حدوث بعض المشاكل الصحية، لكن بضع أيام حارة متتالية يمكن أن تكون أكثر خطورة؟

ضربة شمس

قد تشعر بـ:

- ارتفاع شديد في درجة حرارة الجسم، والارتباك،
والصداع الشديد، والغثيان، وفقدان الوعي



ما الذي يمكنك فعله بذلك
الصدد:

- ضربة الشمس تمثل حالة
خطيرة. **اتصل على 911.**

الإنهاك الحراري

قد تشعر بـ:

- تعرق شديد، صداع، ضعف، إرهاق، دوام،
غثيان أو قيء

ما الذي يمكنك فعله بذلك الصدد:

- **اتصل بالطبيب أو مقدم الرعاية الصحية** إذا
استمرت الأعراض في الظهور لأكثر من ساعة
- اذهب إلى مكان به مكيف هواء
- ارتشف بعض الماء البارد
- تمتع بحمام بارد أو اغتسال سريع

بعض الخطوات الإضافية للبقاء منتعشًا

- الجزء الأعلى في درجة الحرارة من اليوم هو من حوالي الحادية عشرة صباحًا وحتى الرابعة مساءً.
- حاول تجنب النشاط البدني الشديد وابتعد عن الشمس.

- قد تحتاج إلى شرب المزيد من الماء أكثر من المعتاد للبقاء رطبًا.
- اشرب الماء أو العصير المصنوع من الفاكهة حتى لو لم تكن عطشانًا.



ابق منتعشًا مع أنشطة الصيف هذه

الوصول الفني

الثقافة والفن لكل شخص وفي كل يوم

- تعرف على المواقع المشاركة من خلال: www.art-reach.org أو اتصل على (267) 515-6720
♦ احصل على 2 دولار مقابل تسجيل كل شخص حتى ما يصل إلى 3 أشخاص. أحضر بطاقة ACCESS (صلاحية وصول) صالحة وبطاقة هوية بها صورة إلى مكتب القبول في أي متحف أو حديقة أو موقع تاريخي أو ثقافي مشارك.
♦ ادخل إلى المتاحف مجانًا باستخدام بطاقة هوية طالب المدرسة الثانوية الخاصة بك.



- توفر هذه المتاحف الدخول المجاني باستخدام بطاقة EBT أو بطاقة الوصول لما يصل إلى 4 أشخاص بالغين، والأطفال دون سن 18 عامًا مجانًا.

- ♦ متحف Please Touch
- ♦ متحف Philadelphia Art
- ♦ متحف UPenn للأثار والأنثروبولوجيا
- ♦ موقع تاريخ سجون الولاية الشرقية

لعب الشوارع

• في كل يوم من أيام الأسبوع خلال فصل الصيف، يمكن إغلاق شارعك لتقديم وجبات مجانية للأطفال في المبنى والسماح لهم باللعب في الخارج.

• يمكن للمقيمين التقدم بطلب لإغلاق منطقتهم أمام حركة المرور.

• يقام لعب الشوارع خلال فصل الصيف من الساعة 10 صباحًا حتى الساعة 4 مساءً.

• إذا أردت التقدم لتصبح فردًا ضمن Playstreet (215) 685-2719 أو قم بزيارة

www.phila.gov/programs/playstreets/

حمامات السباحة العامة

• مجاني ومفتوح للجميع.

• يتم تحديث الجدول الزمني المفصل بانتظام على www.phila.gov/ppr

مراكز التبريد

• قم بزيارة مكتبك المحلية في أي وقت تكون فيها مفتوحة لتحصل على الانتعاش في وجود مكيف الهواء.

• سيتم فتح المزيد من المواقع لساعات طويلة خلال حالة الطوارئ بسبب الحرارة.

• اطلع على الأقرب إليك: bit.ly/PhillyHeatEmergency أو اتصل على 1-1-3.

ملاعب الرش

• ملاعب الرش (Spraygrounds) هي وسيلة مجانية وممتعة وآمنة للاستمتاع بالمياه هذا الصيف.

• فيلادلفيا لديها أكثر من 90 ملعب رش!

• اكتشف أقرب الملاعب إليك:

<https://bit.ly/SpraygroundFinder>

أو اتصل على 1-1-3.



مفتوح على مدار الأسبوع وطوال ساعات اليوم، كما أن خدمة الترجمة الفورية متاحة
هل أنت بحاجة الى مساعدة في أزمة تخص الصحة العقلية؟ اتصل على 215-685-6440
خدمات الصحة النفسية والإدمان: 888-545-2600

الصحة العقلية والسلامة

قم بزيارة HealthyMindsPhilly.org للحصول على موارد وفحوصات صحية
سلوكية مجانية عبر الإنترنت

استعد لأيام الحارة داخل المنزل المساعدة في توفير سكن أكثر راحة

صندوق خدمات الطوارئ للمرافق

إدارة الحالة والمساعدة المالية وورش العمل التعليمية والمزيد
1608 Walnut St. Suite 600, Phila. PA 19103
www.uesfacts.org 215-972-5170

الباب الأمامي لـ UESF — مركز وصول الفوائد
تعرف على المزايا الفيدرالية والخاصة بالولاية والتسجيل فيها
BAC@uesfacts.org — 215-814-6845

برنامج مساعدة المرافق
خدمات المرافق مهذدة أو خارجة عن الخدمة (متوقفة)
utility@uesfacts.org — 215-814-6837

مراكز طاقة الحي

معلومات عن كيفية التوفير في المرافق والمساعدة في دفع فواتير الطاقة.
<https://bit.ly/PhillyNEC>

خط مساعدة PCA: 215-765-9040

المساعدة عبر منح نصائح السلامة بخصوص الحرارة والوجبات والموارد الأخرى.

خلال حالة الطوارئ الناجمة عن ارتفاع درجات الحرارة؛ ستكون الممرضات المدربات متاحات للتحدث عن أي مشكلات
صحية بخصوص الحرارة.



لتبقى على تواصل!

اطلع على أحدث المعلومات على phila.gov/heat و facebook.com/phillyhealth و twitter.com/PHLPublicHealth

إذا أردت الحصول على نسخ مطبوعة من هذه النشرة الإخبارية، أو إن كانت تراودك بعض الأسئلة أو إن كانت هناك مشكلات في الترجمة،
فعليك التواصل معنا على البريد الإلكتروني PublicHealthPreparedness@phila.gov أو اترك رسالة على 429- (215)
3016 لفريق التوعية الخاص بالاستعداد الصحي العام. يسعدنا أن نسمع منك!

قم بالتسجيل في شبكة شركاء الاستجابة المجتمعية على <http://bit.ly/phlcommunityresponse>