

ፊሊ ዳላ ገግጁ ጤና

የህዝብ ጤና ዝግጁነት ጋዜጣ በጋ 2022

ይህ ጋዜጣ በአረብኛ፣ በፈረንሳይኛ፣ በሄይቲ ክሪኦል፣ በኢንዶኔዥያ፣ በክመር፣ በኮርያኛ፣ በፖርቱጋልኛ፣ በሩስያኛ፣ በቀላል ቻይንኛ፣ በስፓኒሽ፣ በቪትናምኛ <https://bit.ly/CRPNnewsletter> ላይ ይገኛል።

በማንኛውም ቋንቋ የታተሙ ቅጂዎችን ለመጠየቅ እባክዎን ወደ የሚከተለው ኢሜይል አድራሻችን ኢሜይል ይላኩ፡
publichealthpreparedness@phila.gov

ከፊሊ ውጭ ሞቃት ነው

እራስዎን አቀዝቅዘው ይቆዩ

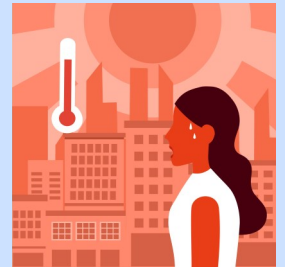
- በአየር ማቀዝቀዣ ውስጥ ጊዜ ያሳልፉ።
 - ◊ ተመልከት **ገጽ 3** በነጻ የቤት ውስጥ፣ የበጋ እንቅስቃሴዎች።
- ከቤት ውጭ ሲሆኑ ከጥላ ስር ይቋሙ።
- ቀላል፣ ሰፊ ያለ ልብስ ይልበሱ እና ጭንቅላትዎን ይሸፍኑ።

ለሌሎች ተጠንቀቂ

- ከቤት ውስጥ የማይወጡ፣ ብቻውን የሚኖር ሰው እንዲሁም አረጋውያንን ይመልከቱ።
- ቤት አልባ የማስተላለፊያ አገልግሎቶችን ለማግኘት ወደ 215-232-1984 ይደውሉ።
- አንድ ሰው የሕክምና ድንገተኛ ችግር አለበት ብለው ካሰቡ **911.ይደውሉ**

በሰውነትዎ ውስጥ ጥሩ የውሃ መጠን ይጠብቁ

- ጥማት ባይሰማዎትም እንኳን ብዙ ውሃ ወይም የፍራፍሬ ጭማቂ ይጠጡ።
- አልኮል፣ ካፌይን እና ብዙ ስኳር ያላቸውን መጠጦች ያስወግዱ።



መረጃ ይኑርዎት

- ከ @PhilaOEM በቀጥታ ወደ ስልክዎ ነፃ የሙቀት እና የአደጋ ጊዜ ማስጠንቀቂያ ያግኙ።
 - ◊ ለመመዝገብ ወደ 888-777 READYPHILA ብለው ይላኩ።

የኮቪድ-19 ክትባት፣ ሙከራዎች እና ማስክ ያግኙ

- ነጻ ክትባት በዚያ ያግኙ www.phila.gov/vaccine and www.vaccines.gov/ or call 215-685-5488 (Press 3 for interpretation in your language, press 2 for Spanish. Dial 711 for TRS/TTY assistance.)
- ነጻ የቤት ሙከራዎች <https://www.covidtests.gov/> and ነጻ ጭምብሎች <https://bit.ly/FreeN95s> (ምንም እንኳን ኢንሹራንስ ባይኖርዎትም።)



Department of
Public Health

CITY OF PHILADELPHIA

ሲሞቅ ስለማን እንጨነቃለን?

አንዳንድ ሰዎች በጣም ሞቃታማ የአየር ጠባይ ባለው ወቅት የመታመም ዕድላቸው ከፍተኛ ነው።

- ከቤታቸው መውጣት የማይችሉ ሰዎች
- ከቤታቸው ውጪ የሚሰሩ ሰዎች
- ዕድሜያቸው 65 እና ከዚያ በላይ የሆኑ አዋቂዎች
- ሕጻናትና ትንንሽ ልጆች
- ሰውነትዎ እንዲቀዘቅዝ የማያደርጉ አንዳንድ የአካል ጉዳተኞች እና የጤና እክል ያለባቸው ሰዎች
- ቤት እጦት ያጋጠማቸው ሰዎች
- አትሌቶች



አንድ ሰው ደህንነትዎን ለማረጋገጥ የሚያውቅ መሆኑን ያረጋግጡ፣ እናም የሙቀት መጠኑ ሲጨምር ቤተሰብን፣ ጓደኞችን እና ጎረቤቶችን ላይም ያረጋግጡ።

በጣም ሞቃታማ የአየር ጠባይ ምክኒያት እንዴት ልታመም እችላለሁ?

አንድ ሞቃት ቀን ለጤና ችግር እንደሚዳርግ ነገር ግን በተከታታይ ጥቂት ሞቃት ቀናት የበለጠ አደገኛ ሊሆኑ እንደሚችሉ ያውቃሉ?

የሙቀት መሟጠጥ

ምን ሊሰማዎት ይችላል:

- ከባድ ላብ፣ ራስ ምታት ድክመት፣ ድካም፣ ማዘር፣ ማቅለሽለሽ ወይም ማስታወክ

ምን ማድረግ:

- **ለሀኪም ወይም ለጤና እንክብካቤ አቅራቢ ይደውሉ** የህመም ምልክቶች ከአንድ ሰዓት በላይ ከቆዩ
- ወደ አየር ማቀዝቀዣ ቦታ ይሂዱ
- ቀዝቃዛ ውሃ ይጠጡ
- ቀዝቃዛ ሸወር ወይ ባዝ ይውሰዱ

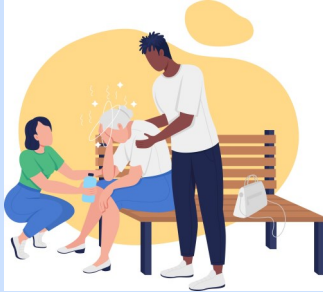
የሙቀት ስትሮክ

ምን ሊሰማዎት ይችላል:

- በጣም ከፍ ያለ የሰውነት ሙቀት፣ ግራ መጋባት፣ ኃይለኛ ራስ ምታት፣ ማቅለሽለሽ፣ የንቃተ ህሊና ማጣት

ምን ማድረግ:

- የሙቀት መጨመር ድንገተኛ አደጋ ነው። **911 ይደውሉ <**



ተጨማሪ ማቀዝቀዣ ምክኒያት



የቀኑ በጣም ሞቃታማው ከ 11am - 4pm አካባቢ ነው።

- ከባድ የአካል እንቅስቃሴን ለማስወገድ ይሞክሩ እና ከፀሀይ ይራቁ።

በሰውነትዎ ውስጥ ጥሩ የውሃ መጠንን ለመጠበቅ ከወትሮው የበለጠ ውሃ መጠጣት ሊኖርብዎ ይችላል።

- ምንም እንኳን ባይጠማዎትም ውሃ ወይም የፍራፍሬ ጭማቂ ይጠጡ።

ቆይ ተረጋግተህ በእነዚህ የበጋ እንቅስቃሴዎች

የአርት መድረስ

ጥበብ እና ባህል ለሁሉም ሰው በየቀኑ

- የመሳተፍያ በታዎች በ: www.art-reach.org ወይም በ (267) 515-6720 ይደውሉ
 - ◊ እስከ 3 ሰዎችን በማስመዝገብ ለአንድ ሰው 2\$ ያግኙ። ተቀባይነት ያለው የACCESS ካርድ እና የፎቶ መታወቂያ በማንኛውም ተሳታፊ ሙዝየም: የአትክልትስፍራ: ታሪካዊ ወይም የባህል ቦታ ወዳለው የመግቢያ ጠረጴዛ ይዘው ይምጡ።
 - ◊ የሁለተኛ ደረጃ ተማሪ መታወቂያ በማሳየት በነጻ ወደ ሙዝየሞቹ ይግቡ።
- እነዚህ ሙዝየሞች እስከ 4 ጎልማሶች ድረስ በEBT ካርድ ወይም የመዳረሻ ካርድ ነጻ የመግቢያ አገልግሎት ይሰጣሉ። ዕድሜያቸው ከ18 በታች የሆኑ ልጆች ነጻ ናቸው።
 - ◊ እባክዎን ሙዚየም ይጎቡ
 - ◊ የፊላደልፊያ ጥበብ ሙዝየም
 - ◊ UPenn የአርኪዮሎጂ እና አንቅስቃሴ ሙዚየም
 - ◊ የምስራቃዊ ግዛት የእስር ቤት ታሪክ ቦታ



የማቀዝቀዣ ማዕከሎች

- በአየር ማቀዝቀዣ ለመቀዝቀዣ ክፍት ሲሆኑ የአካባቢዎን ቤተ መጽሐፍት ይጎብኙ።
- በሙቀት ድንገተኛ ጊዜ፣ ብዙ በታዎች በተራዘመ ሰዓቶች ይከፈታሉ።
- በአቅራቢያዎ አንዱን ይፈልጉ: bit.ly/PhillyHeatEmergency ወይም ወደ 3-1-1 ይደውሉ።

የመረጫ ቦታዎች

- በዚህ ክረምት ውሃ የሚረጭበት ሜዳ ነጻ፣ አዝናኝ እና ደህንነቱ የተጠበቀ ነው።
- ፊላደልፊያ ከ90 በላይ የሚረጩ ቦታዎች አሏት!
- ያግኙ አንድ በአቅራቢያዎ: <https://bit.ly/SpraygroundFinder> በ 3 -1-1 ይደውሉ.



የጨዋታ ጎዳናዎች

- ወቅት በእያንዳንዱ የስራ ቀን ጎዳናዎ ዝግ ሆኖ በብሎክ ላሉ ልጆች ነፃ ምግብ ለማቅረብ እና ውጭ እንዲጫወቱ ያስችላቸዋል።
- ነዋሪዎች ከብሎካቸው ትራፊክ ለማሳገድ ማመልከት ይችላሉ።
- የመጫወቻ ሜዳዎች በበጋው ወቅት ከጠዋቱ 10 ሰዓት እስከ ምሽቱ 4 ሰዓት ይካሄዳሉ።
- የመጫወቻ ሜዳ ለመያዝ ለማመልከት ወደ (215) 685-2719 ይደውሉ ወይም ወደዚህ ኢሜይል ይጎብኙ www.phila.gov/programs/playstreets/

የህዝብ ገንዳዎች

- ነጻ እና ለሁሉም ክፍት።
- ዝርዝር መርሐግብር በመደበኛነት በ www.phila.gov/ppr

የአእምሮ ጤና እና ደህንነት

24/7 ክፍት, ትርጓሜ ይገኛል

በአእምሮ ጤና ቀውስ ላይ እገዛ ይፈልጋሉ? ወደ 215-685-6440 ይደውሉ
የአእምሮ ጤና እና ሱስ አገልግሎቶች: 888-545-2600

ለነጻ፣ የመስመር ላይ የባህሪ ጤና ምርመራ እና ግብዓቶች ይህን ጎብኙ
HealthyMindsPhilly.org

ቤት ውስጥ ለሞቃት ቀናት ይዘጋጁ

ለበለጠ ምቹ መኖርያ ቤት እርዳታ

የመገልገያ የድንገተኛ አገልግሎቶች ፈንድ

የጉዳይ አስተዳደር፣ የገንዘብ ድጋፍ፣ የትምህርት አውደ ጥናቶች እና ሌሎችም
1608 Walnut St. Suite 600, Phila. PA 19103
215.972.5170 www.uesfacts.org

PUESF የፊት በር - የጥቅማ ጥቅሞች መዳረሻ ማዕከል

ስለ ግዛት እና የፌደራል ጥቅማጥቅሞች ይወቁ እና ይመዝገቡ
215.814.6845 — BAC@uesfacts.org

የመገልገያ እርዳታ ፕሮግራም

የመገልገያ አገልግሎቶች አደጋ ላይ ናቸው ወይም ተቋርጦታል(ተዘግተዋል)
215.814.6837 — utility@uesfacts.org

የጎረቤት ሃይል ማእከላት

በመገልገያዎች ላይ እንዴት መቆጠብ እንደሚቻል እና የኃይል ክፍያዎችን ለመክፈል የሚረዱ መረጃ።
<https://bit.ly/PhillyNEC>

PCA የእገዛ መስመር: 215-765-9040

የሙቀት የደህንነትምክሮች፣ ምግቦች እና ሌሎች እገዛዎች።

በሙቀት ድንገተኛ አደጋ ወቅት፣ ከሙቀት ጋር በተያያዙ ማናቸውም የጤና ጉዳዮች ላይ የሰለጠኑ ነርሶች ለመነጋገር ዝግጁ ይሆናሉ።

ግንኙነታችን ይቀጥል!

የቅርብ ጊዜውን መረጃ በዚያ ገጽ phila.gov/heat
facebook.com/phillyhealth twitter.com/PHLPublicHealth



ለታተሙ የዚህ ጋዜጣ ቅጂዎች፣ ጥያቄዎች ወይም በትርጉሙ ላይ ላጋጠሙ ችግሮች በኢሜይል
PublicHealthPreparedness@phila.gov ላኩልን ወይ መልእክት በ (215) 429-3016 [ለህዝብ ጤና ዝግጁነት ማስፋፊያ ቡድን](http://philly.gov) ይላኩ። **ከእርስዎ መስማት እንፈልጋለን!**

ይመዝገቡ ለ የማህበረሰብ ምላሽ አጋር አውታረ መረብ በ <http://bit.ly/phlcommunityresponse>