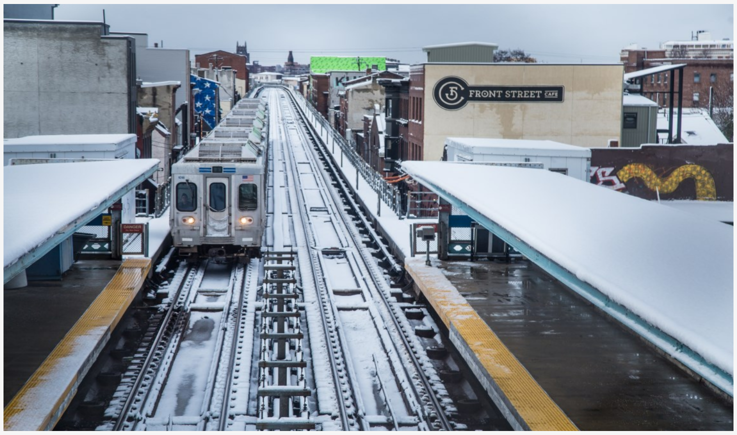
የሕብረተሰብ ጤና ዝግጁነት ጋዜጣ



ክረምት 2023

Department of Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

ይህ ጋዜጣ በአማርኛ፣ በአረብኛ፣ በፈረንሳይኛ፣ በሄይቲ ክሪኦል፣ በኢንዶኔዥያኛ፣ በክመርኛ፣ በፖርቹጋልኛ፣ በሩሲያኛ፣ በቀላል ቻይንኛ፣ በስፓኒሽ፣ በስዋሂሊ፣ እና በቪዬትናምኛ በ bit.ly/CRPNnewsletter ላይ ይገኛል።

ነጻ የታተሙ ቅጂዎችን ለመጠየቅ የሚከተለውን ይጎብኙ:- bit.ly/PHPMaterials ወይም በ ....ላይ መልእክት ይተዉ።215-429-3016

ፊላዴልፊያ ተዘጋጅ

እና ለማወቅ የመጀመሪያው ይሁኑ

የድንገተኛ አደጋ አስተዳደር ጽሕፈት ቤት ስለ ከባድ የአየር ሁኔታ መረጃ በነጻ ኢሜል እና የጽሑፍ ማንቂያዎች የከተማውን የጅምላ ማሳወቂያ ሥርዓት በመጠቀም ያደርሳልReadyPhiladelphia።

ለነጻ የጽሑፍ ማንቂያዎች፣ እባክዎ ፊላዴልፊያ ተዘጋጅ የሚል መልእክት ይላኩ 888-777 ወይም በ ላይ ይመዝገቡ

bit.ly/ReadyPhilaAlert።

የቤት አልባ አገልግሎት ቢሮ በመንገድ ላይ ለሚገኝና መጓጓዣ ለሚፈልግ ወይም ሌላ ቤት አልባ አገልግሎቶችን ለሚፈልግ ለማንኛውም ሰው ቤት አልባ የስምሪት ቡድን ይልካል።

ቤት አልባ የማስተላለፊያ የስልክ መስመር

215-232-1984

በዓመት 365 ቀናት፣ በቀን 24 ሰኢታት አገልግሎትን ለማግኘት ይህንን ቁጥር በስልክዎ ላይ ያስቀምጡ።

ለከባድ የአየር ሁኔታይዘጋጁ

የአየር ንብረት ድንገተኛ አደጋ እያስከተለ ነው:

- **የበለጠ ዝናብ** ከባድ እና ተደጋጋሚ አውሎ ነፋሶች ወንዞች፣ ሀይቆች እና ሌሎች የውሃ አካላት ብዙ ጊዜ እንዲጥለቀለቁ ያደርጋሉ።
- **ማዕበሉን መጨመር** የባህር ዳርቻ አውሎ ነፋሶች እየጠነከሩ፣ እየበዙ ይሄዳሉ እና ውሃ ከመደበኛ በላይ እንዲጨምር ሊያደርግ ይችላል።
- **የባህር ከፍታ መጨመር** አንዳንድ የፊላዴልፊያ አካባቢዎች የባህር ከፍታ መጨመር እና የጎርፍ አደጋ ተጋርጦባቸዋል።

እራስዎን፣ የሚወዷቸውን እና ቤትዎን ለከፋ የአየር ሁኔታ እንዴት ማዘጋጀት እንደሚችሉ መረጃ ለማግኘት ያንብቡ።

የአደጋ ጊዜ ኪትች	የመገልገያ እርዳታ
የጤና መረጃ ካርድ	ወቅታዊ ጉንፋን እና ኮቪድ 19
የአዕምሮ ጤንነት	ሌሎችም

እራስህን እና የምትወዳቸውን ሰዎች አዘጋጅ

የአደጋ ጊዜ አቅርቦት ኪት

ለእርስዎ እና አብረውት ለሚኖሩት ሰዎች ቢያንስ ለሶስት ቀናት የሚቆይ በቂ አቅርቦቶችን ያዘጋጁ።

የእርስዎ ኪት የሚከተሉት እቃዎች እንዳሉት ያረጋግጡ፡

- መድሃኒቶች
- ምግብ እና ውሃ
- የጭቅላ እና ህፃናት አቅርቦቶች
- የቤት እንስሳት አቅርቦቶች
- ሞባይል ስልክ እና ባትሪ መሙያ
- የእጅ ባትሪ እና ፉሽካ
- ጥሬ ገንዘብ
- የአስፈላጊ ሰነዶች ቅጂዎች
- የመጀመሪያ እርዳታ መስጫ ኪት
- በባትሪ የሚሰራ ራዲዮ እና ተጨማሪ ባትሪዎች

የቤት እና የአገልግሎት እንስሳዎትን አይርሱ!

የቤት እንስሳትን ለረጅም ጊዜ ብቻቸውን መተው አስተማማኝ አይደለም በድንገተኛ ጊዜ ከቤትዎ መውጣት ከፈለጉ; እንስሳዎትን ለመውሰድ አስተማማኝ ቦታ ይፈልጉ።

የቤት እንስሳትን ወደ ውስጥ ያስገቡ በከባድ የአየር ጠባይ ወቅት እንስሳትን ከቤት ውጭ ካዩ/ ወይም ችላ ከተባሉ ለእንስሳት እንክብካቤ እና ቁጥጥር ቡድን ይደውሉ፣ በቀን 24 ሰዓት በ **267-385-3800**።

መድሃኒት ትወስዳለህ?

ሁልጊዜ ቢያንስ ለአንድ ሳምንት የመድኃኒት አቅርቦት ይኑርዎት።

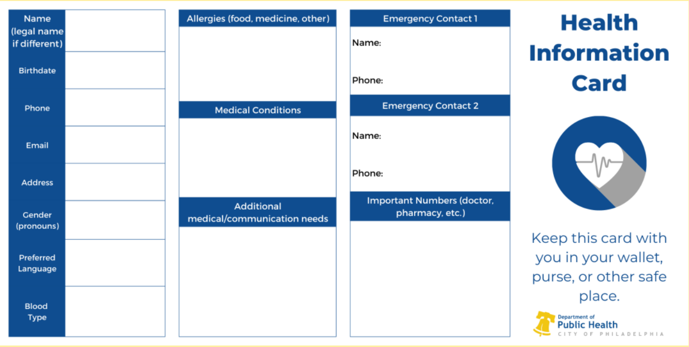
ዝግጁ ለመሆን የመድሀኒት ማዘዣዎች ከማለቃቸው በፊት ያድሱ።

የሁሉንም መድሃኒቶች ስም ይጻፉ። መጠኑን፣ መቼ እና ለምን እንደሚወስዱት፣ እና የዶክተሮችዎ አድራሻ መረጃን ያካትቱ።

የጤና መረጃ ካርድ

የጤና መረጃ ካርድ ሁሉንም አስፈላጊ የህክምና ታሪክዎን፣ የዶክተሮች ቢሮ መረጃን፣ መድሃኒቶችን እና መሳሪያዎችን ያካትታል። የድንገተኛ ህክምና ምላሽ ሰጪዎች በድንገተኛ ጊዜ እንዴት እንደሚረዱዎት እንዲያውቁ ይረዳቸዋል።

ዛሬ አንዱን ያውርዱ እና ይሙሉ፡ https://bit.ly/PHPGuidance



Name (legal name if different)
Birthdate
Phone
Email
Address
Gender (pronouns)
Preferred Language
Blood Type

Allergies (food, medicine, other)

Medical Conditions

Additional medical/communication needs

Emergency Contact 1
Name:
Phone:

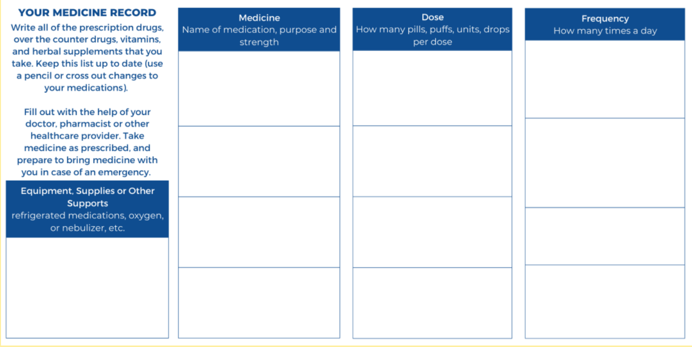
Emergency Contact 2
Name:
Phone:

Important Numbers (doctor, pharmacy, etc.)

Health Information Card

Keep this card with you in your wallet, purse, or other safe place.

Department of Public Health
CITY OF PHILADELPHIA



YOUR MEDICINE RECORD

Write all of the prescription drugs, over the counter drugs, vitamins, and herbal supplements that you take. Keep this list up to date (use a pencil or cross out changes to your medications).

Fill out with the help of your doctor, pharmacist or other healthcare provider. Take medicine as prescribed, and prepare to bring medicine with you in case of an emergency.

Equipment, Supplies or Other Supports
refrigerated medications, oxygen, or nebulizer, etc.

Medicine Name of medication, purpose and strength	Dose How many pills, puffs, units, drops per dose	Frequency How many times a day

ቤትዎን ያዘጋጁ

በጣም ሞቃታማ እና በጣም ቀዝቃዛ የአየር ሁኔታ በቤት ውስጥ ትክክለኛ ማቀዝቀዝ እና ማሞቂያ ከሌለዎት ጤናዎን ሊጎዳ ይችላል።

የመገልገያ እርዳታ እና ሌሎች ፕሮግራሞች ሂሳቦችን ለመቆጣጠር፣ የሚያስፈልጉትን ነገሮች ለመግዛት እና በአስቸጋሪ የአየር ሁኔታዎች የጤና እና የደህንነት ፈተናዎችን ለመቀነስ ያግዝዎታል።

የመገልገያ የድንገተኛ አገልግሎቶች ፈንድ(UESF)

የመኖሪያ ቤት ችግር ያለባቸው ቤተሰቦች የሚያረጋጋ በገቢ ላይ የተመሰረቱ የቤቶች ፕሮግራም።

የከዝ ማኔጃመንት አስተዳደር - የገንዘብ ድጋፍ - ትምህርታዊ ወርክሾፖች እና ሌሎችም።

UESF ጥቅሞች መዳረሻ ማዕከል

ስለ ግዛት እና የፌደራል ጥቅማጥቅሞች ይወቁ እና ይመዝገቡ።

215.814.6845 — BAC@uesfacts.org — www.uesfacts.org

BenePhilly

ለሕዝብ ጥቅማጥቅሞች ለማመልከት በገቢ ላይ የተመሠረተ፣ ነፃ፣ የአንድ ለአንድ ድጋፍ።

በሐኪም የታዘዙ መድኃኒቶች - የጤና መድን - ግሮሰሪ - የሕጻናት እንክብካቤ እርዳታ።

ሙቀት እና ሌሎች መገልገያዎች - የንብረት ታክስ - የአካል ጉዳት ጥቅማጥቅሞች።

1.844.848.4376 — www.phila.gov/programs/benephilly/

የ PECO ሁለንተናዊ አገልግሎት ፕሮግራሞች

ስለ ሁሉም የ PECO የእርዳታ ፕሮግራሞች ይወቁ።

1.800.774.7040 — bit.ly/PECOPrograms

የፊላዴልፊያ ኮርፖሬሽን ለአረጋውያን (PCA)

ዝቅተኛ ገቢ ላላቸው አረጋውያን እና ተንከባካቢዎች እገዛ።

የእገዛ መስመር 215.765.9040 — www.pcacares.org/contact-us/

የጎረቤት ኢነርጂ/የኃይል ማዕከሎች

ስለ ሃይል መቆጠብ ይማሩ እና ለሂሳብ ክፍያ እርዳታ ያመልክቱ።

ሙቀት እና ሌሎች መገልገያዎች - የንብረት ታክስ - የአካል ጉዳት ጥቅማጥቅሞች።

በአቅራቢያዎ ያለውን የኃይል ማእከል ይፈልጉ bit.ly/NeighborhoodEnergyCenters

የአእምሮ ጤና ሀብት ከርነር

የእእምሮ ጤና ቀውስን በተመለከተ እርዳታ ያስፈልግዎታል? ወደ 215-685-6440 ይደውሉ.

የአእምሮ ጤና እና ሱስ አገልግሎቶች፡- 888-545-2600.

የ24 ሰዓት የአስተርጓሚ አገልግሎት

ነጻ፣ የመስመር ላይ የማጣሪያ እና ነጻ መርጃዎች በHealthyMindsPhilly.org

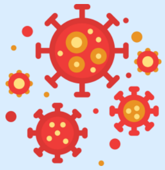
ኮቪድ-19 እና ወቅታዊ ጉንፋን

ወቅታዊ የፍሉ ክትባት በጣም የተለመዱ ናቸው ተብለው ከሚጠበቁት የጉንፋን አይነቶች ለመከላከል በየዓመቱ ይሻሻላል።

Bivalent COVID-19 ማበረታቻ የተሰራው ከኦሚክሮን በዚህ ክረምት ተጨማሪ ጥበቃን ለመስጠት ነው።

በማንኛውም ዕድሜ ላይ ያሉ ጤናማ ሰዎች በጠና ሊታመሙ፣ ሆስፒታል ሊገቡ አልፎ ተርፎም በኮቪድ-19 ወይም በፍሉ ቫይረስ ውስብስብ ችግሮች ሊሞቱ ይችላሉ።

በሽታ የመከላከል አቅምዎን ለማዘመን፣ በዚህ ክረምት በሽታ የመከላከል ስርዓትዎከበሽታ ለመከላከል በጥሩ ሁኔታ ላይ መሆኑን ለማረጋገጥ አመታዊ የፍሉ ክትባት እና የኮቪድ-19 ማበረታቻ ማግኘት አስፈላጊ ነው።



ሁለቱንም ክትባቶች በተመሳሳይ ጊዜ መውሰድ ምንም ችግር የለውም

bit.ly/FluPHL   bit.ly/COVIDvaxPHL

ለበለጠ መረጃ ወይም ማንኛቸውም ጥያቄዎች ካሉዎት፣ የ PDPH የጥሪ ማእከልን በ215-685-5488 ላይ ይደውሉ።

ለቋንቋዎ 3ን ይጫኑ፣ ለስፓኒሽ 2ን ይጫኑ እና ለ TRS/TTY ድጋፍ ወደ 711 ይደውሉ።

በክረምቱ ወቅት ጤንነትዎን ለመጠበቅ እንዲረዳዎት የሚያምኑት የመጀመሪያ ደረጃ ተንከባካቢ መኖሩ አስፈላጊ ነው፣ በተለይም ሥር የሰደደ በሽታ ካለብዎት።

የመጀመሪያ ደረጃ እንክብካቤ ፈላጊውን በመጠቀም at www.phila.gov/primary-care ነፃ ወይም ርካሽ የሕክምና እንክብካቤ ያግኙ።

በቋንቋ፣ ቦታ፣ ስፔሻሊቲ እና በሌላም ለይተው ይፈልጉ።

እንደተገናኙን እንቆይ!

ድሕረ-ገጻችንን bit.ly/PDPHPreparednessOutreach ላይ ይጎብኙ።

ለታተሙ ለዚህ ጋዜጣ ቅጂዎች፣ ለጥያቄዎች፣ ወይም በትርጉሙ ላይ ላሉት ችግሮች፣ በ PublicHealthPreparedness@phila.gov ኢሜይል ይላኩልን ወይም ወደ (215) 429-3016 መልእክት ይላኩ።

ቢያነጋግሩን ደስ ይለናል!

ይመዝገቡ **ለማህበረሰብ ምላሽ ኢጋር አውታረ መረብ** (CRPN) at

bit.ly/phlcommunityresponse።

ለቤተሰብ፣ ለጓደኞች እና ለጎረቤቶች ለማጋራት አስፈላጊ የህዝብ ጤና መረጃ ያግኙ።