



النشرة الإخبارية للتأهب للصحة العامة

شتاء 2023



تتوفر هذه النشرة الإخبارية باللغات الأمهرية والعربية والفرنسية والكريولية الهايتية والإندونيسية والخميرية والكورية والبرتغالية والروسية والصينية المبسطة والإسبانية والفيتنامية على [.bit.ly/CRPNnewsletter](http://bit.ly/CRPNnewsletter)

لطلب نسخ مطبوعة مجانية، قم بزيارة: bit.ly/PHPMaterials أو ترك رسالة على رقم 215-429-3016.

استعد لشدة الطقس

حالة الطوارئ المناخية تسبب:

- **المزيد من الأمطار.** العواصف الأثقل والأكثر تواتراً يمكن أن تتسبب في فيضان الأنهار والبحيرات وغيرها من المسطحات المائية في كثير من الأحيان.
- **زيادة العواصف.** تصبح العواصف الساحلية أقوى وأكثر تواتراً ويمكن أن تتسبب في ارتفاع المياه فوق المستويات العادية.
- **ارتفاع مستوى سطح البحر.** بعض مناطق فيلادلفيا معرضة لخطر ارتفاع مستوى سطح البحر والفيضانات.



تابع القراءة للحصول على معلومات حول كيفية إعداد نفسك وأحبائك ومنزلك لطقس أكثر قسوة.

مساعدة المرافق

الإنفلونزا الموسمية وكوفيد-19

والمزيد

معدات الطوارئ

بطاقة المعلومات الصحية

الصحة العقلية

أحصل على ReadyPhiladelphia وكن أول من يعرف

يشارك مكتب إدارة الطوارئ المعلومات حول الطقس القاسي من خلال البريد الإلكتروني المجاني والتنبيهات النصية باستخدام نظام الإخطار الجماعي في المدينة، **ReadyPhiladelphia**.

للحصول على تنبيهات نصية مجانية، من فضلك أرسل
READYPHILA إلى 888-777 أو اشترك على

[.bit.ly/ReadyPhilaAlert](http://bit.ly/ReadyPhilaAlert)

سيرسل مكتب خدمات المشردين فريق توعية للمشردين إلى أي شخص في الشارع يحتاج إلى وسيلة نقل إلى ملجأ محلي أو يحتاج إلى خدمات مشردين أخرى.

خط الاتصال الساخن للمشردين

215-232-1984

احفظ هذا الرقم في هاتفك لطلب التوعية في أي وقت،
365 أيام في السنة، 24 ساعة في اليوم.

جهّز نفسك وأحبائك

لا تنسى حيواناتك الأليفة وحيوانات الخدمة!

ليس من الآمن ترك الحيوانات الأليفة بمفردها لفترة طويلة. إذا كنت بحاجة إلى مغادرة منزلك في حالة الطوارئ، فابحث عن مكان آمن لأخذها.



أحضر الحيوانات الأليفة إلى الداخل. إذا رأيت حيوانات في الخارج أثناء الطقس القاسي أو تعرضت للإهمال، فاتصل بفريق رعاية ومراقبة الحيوانات، على مدار 24 ساعة في اليوم في **267-385-3800**.

مجموعة لوازم الطوارئ

جهز ما يكفي من الإمدادات لتبقى أنت والأشخاص الذين تعيش معهم لمدة ثلاثة أيام على الأقل.

تأكد من أن مجموعتك تحتوي على العناصر التالية:

- الأدوية
- الطعام والمياه
- إمدادات ولوازم للرضع والأطفال
- لوازم الحيوانات الأليفة
- الهاتف الخليوي والشاحن
- كشاف الضوء والصفارة
- نقدية
- نسخة من الملفات والوثائق الهامة
- مجموعة الإسعافات الأولية
- الراديو الذي يعمل بالبطارية والبطاريات الإضافية

هل تتناول الدواء؟

احرص دوماً على أن يكون لديك إمدادات طبية لمدة أسبوع واحد على الأقل.

احصل على وصفات طبية متجددة قبل نفاذها حتى تكون مستعداً.

اكتب أسماء جميع الأدوية. قم بتضمين الجرعة ومتى ولماذا تتناولها ومعلومات جهات الاتصال الخاصة بأطبائك.

بطاقة المعلومات الصحية

تتضمن بطاقة المعلومات الصحية جميع سجلاتك الطبية المهمة ومعلومات مكتب الأطباء والأدوية والمعدات. سيساعد المستجيبين الطبيين في حالات الطوارئ على معرفة كيفية مساعدتك في حالات الطوارئ.

قم بتنزيل وملء استمارة اليوم: <https://bit.ly/PHPGuidance>

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

Name (legal name if different)	Allergies (food, medicine, other)	Emergency Contact 1
Birthdate		Name:
Phone		Phone:
Email		Emergency Contact 2
Address	Medical Conditions	Name:
Gender (pronouns)		Phone:
Preferred Language	Additional medical/communication needs	Important Numbers (doctor, pharmacy, etc.)
Blood Type		

Health Information Card

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

Department of Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

جهاز منزلك

يمكن أن يؤثر الطقس الحار جدًا والبارد جدًا على صحتك إذا لم يكن لديك تبريد وتدفئة مناسبين في المنزل. تساعد المساعدة في المرافق والبرامج الأخرى في إدارة الفواتير، وتحمل الضروريات، وتقليل فرصة تحديات الصحة والسلامة أثناء الظواهر الجوية القاسية.

صندوق خدمات الطوارئ للمرافق العامة (UESF)

البرامج القائمة على الدخل لتحقيق الاستقرار في المنازل للأسر التي تواجه أزمة إسكان. إدارة الحالة - المساعدة المالية - حلقات العمل التعليمية وغير ذلك. مزايا مركز الوصول التابع للمربين المتحدين في سان فرانسيسكو تعرف على المزايا الحكومية والفيدرالية والتسجيل فيها.

215.814.6845 – BAC@uesfacts.org – www.uesfacts.org

BenePhilly

دعم غير قائم على الدخل ومجاني وجهاً لوجه للمساعدة في التقدم بطلب للحصول على المنافع العامة. الأدوية الموصوفة - التأمين الصحي - البقالة - مساعدة رعاية الأطفال. الحرارة والمرافق الأخرى - ضرائب الممتلكات - مزايا العجز.

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

برامج الخدمة الشاملة لشركة بيكو للطاقة

تعرف على جميع برامج المساعدة الخاصة بشركة بيكو للطاقة.

1.800.774.7040 – bit.ly/PECOPROGRAMS

شركة فيلادلفيا للشيوخة (PCA)

مساعدة كبار السن ومقدمي الرعاية من ذوي الدخل المنخفض.

خط المساعدة: www.pcacares.org/contact-us/ – 215.765.9040

مراكز الطاقة المجاورة (NECs)

تعلم بشأن الحفاظ على الطاقة وتقديم طلب للحصول على مساعدة في دفع الفواتير.

الحرارة والمرافق الأخرى - ضرائب الممتلكات - مستحقات الإعاقة والمزيد.

ابحث عن مركز للطاقة بالقرب منك: bit.ly/NeighborhoodEnergyCenters



ركن موارد الصحة العقلية



هل تحتاج إلى مساعدة في أزمة الصحة العقلية؟ اتصل بالرقم 215-685-6440.

خدمات الصحة العقلية والإدمان: 888-545-2600.

مفتوح 24/7، الترجمة الشفوية متاحة

الفحص المجاني عبر الإنترنت والموارد المجانية على HealthyMindsPhilly.org

كوفيد-19 والإنفلونزا الموسمية

يتم تحديث لقاح الإنفلونزا الموسمية كل عام للحماية من أنواع الإنفلونزا المتوقع أن تكون الأكثر شيوعًا.

تم تطوير معزز كوفيد-19 ثنائي التكافؤ لتوفير حماية إضافية من متحور أو ميكرون هذا الشتاء.

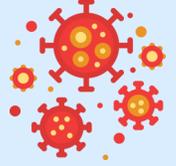
يمكن للأشخاص الأصحاء في أي عمر أن يصابوا بمرض خطير، ويتم نقلهم إلى المستشفى وقد يموتون من مضاعفات كوفيد-19 أو فيروسات الإنفلونزا.

لتحديث مناعتك، من المهم الحصول على لقاح سنوي للإنفلونزا ومعزز كوفيد-19 للتأكد من أن جهاز المناعة لديك في أفضل حالة للحماية من المرض في هذا الشتاء.

من الآمن الحصول على كلا اللقاحين في نفس الوقت.

bit.ly/FluPHL

bit.ly/COVIDvaxPHL



من المهم أن يكون لديك مقدم رعاية أولية تثق به لمساعدتك على البقاء بصحة جيدة خلال فصل الشتاء، خاصة إذا كنت تعاني من حالة مزمنة.

استخدم مكتب الرعاية الأولية في www.phila.gov/primary-care للعثور على رعاية طبية مجانية أو منخفضة التكلفة.

البحث حسب اللغة والموقع والتخصص والمزيد.

لمزيد من المعلومات أو إذا كان لديك أي أسئلة، اتصل بمركز اتصال مديرية شؤون الصحة العامة في فيلادلفيا على 215-685-5488.

إضغط رقم 3 للغتك، إضغط رقم 2 للغة الإسبانية وقم بالاتصال على رقم 711 للحصول على مساعدة بشأن خدمة ترحيل الاتصالات/المبرقة الكاتبة.



فانبق على اتصال!

قم بزيارة موقعنا على الإنترنت على bit.ly/PDPHPreparednessOutreach

للحصول على نسخ مطبوعة من هذه النشرة الإخبارية أو الأسئلة أو المشكلات المتعلقة بالترجمة؛ قم بمراسلتنا عبر البريد الإلكتروني على PublicHealthPreparedness@phila.gov أو اترك رسالة على 215-429-3016.

يسعدنا أن نتلقى ردك!

اشترك في شبكة شركاء استجابة المجتمع (CRPN) على

bit.ly/phlcommunityresponse.

كي تحصل على معلومات الصحة العامة الأساسية، وذلك لمنحها إلى العائلة والأصدقاء والجيران.