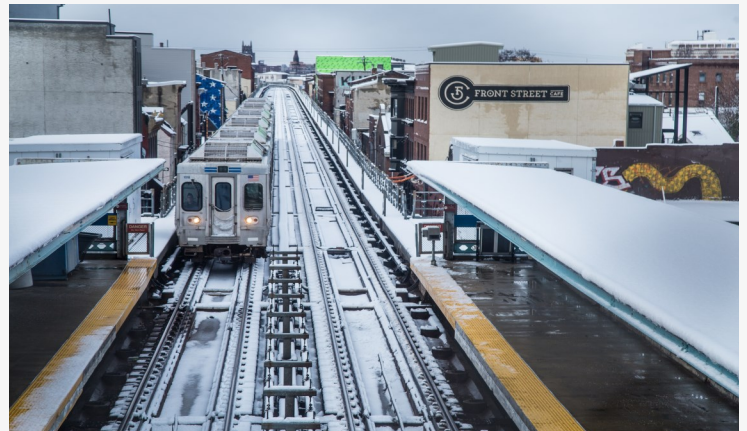


# Buletin Kesiapsiagaan Kesehatan Masyarakat

MUSIM DINGIN 2023



Buletin ini tersedia dalam bahasa Amhar, Arab, Prancis, Kreol Haiti, Indonesia, Khmer, Portugis, Rusia, Mandarin Sederhana, Spanyol, Swahili, dan Vietnam di [bit.ly/CRPNnewsletter](https://bit.ly/CRPNnewsletter).

Untuk meminta salinan cetak, kunjungi: [bit.ly/PHPMaterials](https://bit.ly/PHPMaterials) atau tinggalkan pesan di nomor 215-429-3016.

## Dapatkan ReadyPhiladelphia dan jadilah yang Pertama Tahu

Kantor Manajemen Darurat membagikan informasi tentang cuaca ekstrim melalui email gratis dan teks pemberitahuan menggunakan sistem notifikasi Kota, ReadyPhiladelphia.

Untuk teks peringatan gratis, silakan teks READYPHILA ke 888-777 atau daftar di [bit.ly/ReadyPhilaAlert](https://bit.ly/ReadyPhilaAlert).

Kantor Layanan Tuna Wisma akan mengirim tim penyuluhan tuna wisma kepada setiap orang di jalan yang membutuhkan transportasi ke naungan setempat atau membutuhkan layanan lain bagi tuna wisma.

**[Saluran Siaga Penyuluhan Tuna Wisma  
\(Homeless Outreach Hotline\)](https://www.phila.gov/homeless-outreach-hotline)**

**215-232-1984**

***Simpan nomor ini ke dalam telepon Anda untuk meminta penyuluhan setiap saat, 365 hari setahun, 24 jam sehari.***

## Siap untuk Cuaca Ekstrim

Darurat iklim menyebabkan:

- **banyak curah hujan.** Badai dahsyat dan lebih sering bisa menyebabkan sungai, danau dan badan-badan air lainnya akan lebih sering meluap.
- **gelombang badai.** Badai pantai terjadi lebih kuat, lebih sering dan bisa menyebabkan air naik di atas tingkat normal.
- **permukaan laut naik.** Beberapa wilayah Philadelphia berisiko permukaan laut naik dan banjir.



Baca informasi tentang cara mempersiapkan diri sendiri, orang-orang tercinta dan rumah Anda selama cuaca lebih ekstrim.

Perlengkapan Darurat

Kartu Informasi  
Kesehatan

Kesehatan Mental

Bantuan Utilitas

Flu Musiman dan  
COVID-19

dan banyak lagi

# Persiapkan Diri Sendiri dan Orang-orang Tercinta Anda

## Perlengkapan Pasokan Darurat

Persiapkan pasokan yang cukup hingga terakhir Anda dan orang-orang yang bersama Anda selama paling tidak tiga hari.

### Pastikan perlengkapan Anda memiliki item-item berikut ini:

- obat-obatan
- makanan dan air
- pasokan untuk bayi dan anak-anak
- pasokan untuk piaraan
- HP dan charger
- lampu senter dan peluit
- uang tunai
- salinan dokumen-dokumen penting
- perlengkapan bantuan pertama
- radio yang dioperasikan dengan baterai dan baterai cadangan

## Jangan lupa binatang piaraan Anda dan melayani binatang!

Tidak aman meninggalkan piaraan sendiri dalam waktu lama. Jika Anda harus meninggalkan rumah Anda karena darurat, cari tempat yang aman untuk menempatkan mereka.

Masukkan piaraan ke dalam. Jika Anda melihat binatang di luar selama cuaca ekstrim atau terlantar, hubungi Perawatan Binatang dan Tim Kendali, 24 jam per hari di **267-385-3800**.



## Apakah Anda melakukan pengobatan?

Selalu miliki paling tidak satu minggu pasokan pengobatan.

Dapatkan pembaruan resep sebelum mereka habis sehingga Anda siap.

Catat nama semua obat. Cantumkan dosis, kapan dan mengapa Anda menggunakannya, dan informasi kontak dokter Anda.

## Kartu Informasi Kesehatan

Kartu Informasi Kesehatan mencakup semua riwayat medis Anda, informasi kantor dokter, obat-obatan dan perlengkapan. Hal itu akan membantu petugas medis darurat mengetahui cara membantu Anda dalam sebuah kedaruratan.

Unduh dan isi hari ini: <https://bit.ly/PHPGuidance>

<b>Name</b> (legal name if different)	<b>Allergies</b> (food, medicine, other)	<b>Emergency Contact 1</b>	<b>Health Information Card</b>  Keep this card with you in your wallet, purse, or other safe place. Department of Public Health CITY OF PHILADELPHIA	<b>YOUR MEDICINE RECORD</b> 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. <b>Equipment, Supplies or Other Supports</b> refrigerated medications, oxygen, or nebulizer, etc.	<b>Medicine</b> Name of medication, purpose and strength	<b>Dose</b> How many pills, puffs, units, drops per dose	<b>Frequency</b> How many times a day
Birthdate	Medical Conditions	Name:		Name:			
Phone	Additional medical/communication needs	Phone:		Phone:			
Email		Emergency Contact 2		Important Numbers (doctor, pharmacy, etc.)			
Address							
Gender (pronouns)							
Preferred Language							
Blood Type							

# Persiapkan Rumah Anda

Cuaca sangat panas dan sangat dingin bisa mempengaruhi kesehatan Anda jika Anda tidak memiliki alat pendingin dan pemanas yang tepat di rumah.

Bantuan utilitas dan program lain membantu Anda mengelola uang, kebutuhan terjangkau, dan menurunkan kesempatan kesehatan dan tantangan keselamatan selama cuaca ekstrim terjadi.

## Dana Layanan Darurat Utilitas (UESF)

Program berbasis pendapatan yang menstabilkan rumah-rumah bagi keluarga yang menghadapi krisis perumahan.

Manajemen Kasus - Bantuan Keuangan - Workshop Pendidikan dan banyak lagi.

Pusat Akses Tunjangan UESF

Pelajari tentang dan ikuti tunjangan negara bagian dan federal.

215.814.6845 – [BAC@uesfacts.org](mailto:BAC@uesfacts.org) – [www.uesfacts.org](http://www.uesfacts.org)

## BenePhilly

Berbasis non pendapatan, gratis, dukungan satu-satu untuk membantu menggunakan tunjangan masyarakat.

Obat Resep - Asuransi Kesehatan - Grosir - Bantuan Anak-anak.

Panas & Utilitas Lain - Pajak Properti - Tunjangan Ketakmampuan.

1.844.848.4376 – [www.phila.gov/programs/benephilly/](http://www.phila.gov/programs/benephilly/)

## Program Layanan Umum dari PECO

Pelajari tentang semua program bantuan dari PECO.

1.800.774.7040 – [bit.ly/PECOPrograms](http://bit.ly/PECOPrograms)

## Kerjasama Philadelphia untuk Penuaan (PCA)

Bantuan kepada orang tua berpendapatan rendah dan pengasuh.

Siaga bantuan: 215.765.9040 – [www.pcacares.org/contact-us/](http://www.pcacares.org/contact-us/)

## Pusat Energi Rukun Tetangga

Pelajari tentang melestarikan energi dan penerapan bantuan pembayaran uang.

Panas & Utilitas Lain - Pajak Properti - Tunjangan Ketakmampuan dan banyak lagi.

Temukan pusat energi dekat Anda: [bit.ly/NeighborhoodEnergyCenters](http://bit.ly/NeighborhoodEnergyCenters)





## Sudut Sumber Daya Kesehatan Mental

Perlu bantuan menghadapi krisis kesehatan mental?  
Hubungi nomor 215-685-6440.

Layanan Kesehatan Mental & Kecanduan Narkoba: 888-545-2600.

**Buka 24/7, Interpretasi tersedia**

Gratis, penyaringan daring dan sumber daya gratis di [HealthyMindsPhilly.org](https://HealthyMindsPhilly.org)



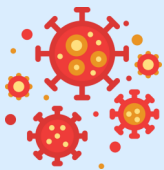
## COVID-19 dan Flu Musiman

**Vaksin flu musiman** diperbarui setiap tahun untuk melindungi terhadap tipe-tipe flu yang diperkirakan paling umum.

**Booster Bivalent COVID-19** dikembangkan untuk memberikan perlindungan ekstra dari varian Omicron pada musim dingin ini.

Orang yang sehat dari setiap usia bisa mengalami sakit serius, diopname dan bahkan meninggal karena komplikasi dari COVID-19 atau virus-virus flu.

Untuk memperbarui imunitas Anda, maka penting mendapatkan vaksin flu tiap tahun dan booster COVID-19 untuk memastikan sistem kekebalan Anda adalah dalam bentuk terbaik untuk melindungi serangan sakit musim dingin ini.



**Aman mendapatkan kedua vaksin pada waktu bersamaan.**

[bit.ly/FluPHL](https://bit.ly/FluPHL)

[bit.ly/COVIDvaxPHL](https://bit.ly/COVIDvaxPHL)

Untuk informasi lebih lanjut atau jika Anda memiliki pertanyaan, hubungi Pusat Panggilan PDPH di 215-685-5488.

Untuk interpretasi, tekan 3 untuk bahasa Anda, tekan 2 untuk bahasa Spanyol dan tekan 711 untuk bantuan TRS/TTY.

Penting untuk memiliki penyedia perawatan utama yang Anda percaya untuk membantu Anda tetap sehat sepanjang musim dingin, khususnya jika Anda memiliki kondisi kronis.

Gunakan **Pencari Perawatan Utama** di [www.phila.gov/primary-care](https://www.phila.gov/primary-care) untuk menemukan perawatan medis gratis atau berbiaya murah.

***Cari berdasarkan bahasa, lokasi, spesialisasi, dan banyak lagi.***

## Mari tetap terhubung!

Kunjungi website kami di [bit.ly/PDPHPreparednessOutreach](https://bit.ly/PDPHPreparednessOutreach).

Untuk salinan cetak buletin ini, pertanyaan, atau masalah terkait terjemahan, kirim email kepada kami di [PublicHealthPreparedness@phila.gov](mailto:PublicHealthPreparedness@phila.gov) atau tinggalkan pesan di nomor **215-429-3016**.

**Kami ingin mendengarkan masukan Anda.**

Daftar untuk **Jaringan Mitra Tanggap Masyarakat (CRPN)** di

[bit.ly/phlcommunityresponse](https://bit.ly/phlcommunityresponse).

Dapatkan informasi penting kesehatan masyarakat guna disampaikan kepada keluarga, teman, dan tetangga.

