

# Newsletter de Preparação em Saúde Pública

INVERNO 2023



Esta newsletter está disponível em amárico, árabe, francês, crioulo haitiano, indonésio, quêmer, coreano, português, russo, chinês simplificado, espanhol, vietnamita no site: [bit.ly/CRPNnewsletter](https://bit.ly/CRPNnewsletter).

Para solicitar cópias grátis, acesse: [bit.ly/PHPMaterials](https://bit.ly/PHPMaterials) ou deixe uma mensagem no telefone 215-429-3016.



## Obtenha o ReadyPhiladelphia e seja o Primeiro a Saber

O Gabinete de Gerenciamento de Emergências compartilha informações sobre mau tempo por e-mail e alertas por mensagem de texto gratuitos utilizando o sistema de notificação em massa da cidade, o ReadyPhiladelphia.

Para obter alertas por mensagem de texto, envie uma mensagem para o READYPHILA pelo número 888-777 ou inscreva-se no site [bit.ly/ReadyPhilaAlert](https://bit.ly/ReadyPhilaAlert).

O Gabinete de Serviços para Pessoas Sem-Teto enviará uma equipe de atendimento aos sem-teto para qualquer pessoa na rua que precise de transporte para o abrigo local ou que precise de outros serviços para pessoas sem-teto.

**[Linha Direta de Atendimento aos Sem-Teto](https://bit.ly/ReadyPhilaAlert)**  
**215-232-1984**

***Salve este número no seu telefone para solicitar atendimento em qualquer momento, 365 dias por ano, 24 horas por dia.***

## Prepare-se para o Mau Tempo

A emergência climática está provocando:

- **mais precipitação.** Tempestades mais fortes e frequentes podem fazer com que rios, lagos e outros corpos de água transbordem com mais frequência.
- **tempestade.** As tempestades no litoral estão ficando mais fortes e frequentes e podem fazer com que a água suba acima dos níveis normais.
- **elevação do nível do mar.** Algumas áreas da Filadélfia estão sob risco de elevação do nível do mar e enchente.



Leia para obter informações sobre como se preparar, preparar seus queridos e sua casa para um clima mais rigoroso.

Kits de Emergência

Assistência de Serviços  
Públicos

Cartão de Informações  
sobre Saúde

Gripe Sazonal e  
COVID-19

Saúde Mental

e mais

# Prepare Você e Seus Queridos

## Estoques de Emergência

Prepare estoques suficientes para você e as pessoas que moram com você subsistam por pelo menos três dias.

### Certifique-se de que seu kit tenha os seguintes itens:

- medicamentos
- comida e água
- itens para bebês e crianças
- itens para animais de estimação
- celular e carregador
- lanterna e apito
- dinheiro
- cópias de documentos importantes
- kit de primeiros socorros
- rádio a bateria e baterias extras

## Não se esqueça de seus animais de estimação e de serviço!

Não é seguro deixar os animais de estimação sozinhos por muito tempo. Caso você precise sair de casa em uma emergência, encontre um lugar seguro para deixá-los.

Leve os animais de estimação para dentro. Se você vir animais do lado de fora durante uma condição de mal tempo ou abandonados, ligue para a Equipe de Cuidados e Controle de Animais, 24 horas por dia pelo telefone **267-385-3800**.



## Você toma algum medicamento?

Tenha sempre estoque de medicamentos para pelo menos uma semana.

Renove as prescrições antes que os medicamentos acabem para que você esteja preparado.

Anote os nomes de todos os medicamentos. Inclua a dose, o horário e o motivo pelo qual você toma determinado medicamento, bem como as informações de contato de seus médicos.

## Cartão de Informações de Saúde

Um Cartão de Informações de Saúde inclui todo seu histórico de saúde importante, informações da clínica médica, medicamentos e equipamentos. Isso ajudará os socorristas a saber como ajudá-lo em uma emergência.

Baixe um e preencha-o hoje: <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. 	<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:					
Phone		Phone:					
Email	Additional medical/communication needs	Emergency Contact 2					
Address		Name:					
Gender (pronouns)		Phone:					
Preferred Language		Important Numbers (doctor, pharmacy, etc.)					
Blood Type							

# Prepare Sua Casa

O clima muito quente ou muito frio pode afetar sua saúde se você não tiver resfriamento e aquecimento adequados em casa.

A assistência de serviços públicos e outros programas auxiliam na administração das contas, no suprimento das necessidades e na diminuição da chance de desafios de saúde e segurança durante eventos climáticos extremos.

## Fundo de Serviços de Emergência Públicos (Utility Emergency Services Fund - UESF)

Programas baseados em renda que estabilizam os lares para famílias que enfrentam crise de habitação.

Gerenciamento de Atendimento de Saúde - Assistência Financeira - Oficinas Educacionais e mais.

Centro de Acesso aos Benefícios do UESF (UESF Benefits Access Center)

Conheça e inscreva-se para benefícios estaduais e federais.

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

## BenePhilly

Apoio individual, gratuito e não baseado em renda para ajudar a solicitar benefícios públicos.

Medicamentos Controlados - Seguro de Saúde - Mantimentos - Assistência a Cuidados Infantis.

Aquecimento e Outros Serviços Públicos - Impostos sobre Imóveis - Benefícios Voltados à Deficiência.

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

## Programas de Serviços Universais da PECO

Conheça todos os programas de assistência da PECO.

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

## Sociedade para o Envelhecimento da Filadélfia (Philadelphia Corporation for the Aging - PCA)

Assistência para cidadãos idosos e cuidadores de baixa renda.

Linha de ajuda: 215.765.9040 - [www.pcacares.org/contact-us/](http://www.pcacares.org/contact-us/)

## Centros de energia dos bairros (Neighborhood Energy Centers - NECs)

Saiba mais sobre economia de energia e solicite assistência para pagamento de contas.

Aquecimento e Outros Serviços Públicos - Impostos sobre Imóveis -

Benefícios Voltados à Deficiência e mais.

Encontrar um centro de energia perto de você: [bit.ly/NeighborhoodEnergyCenters](http://bit.ly/NeighborhoodEnergyCenters)





## Mental Health Resource Corner

Precisa de ajuda para uma crise psicológica? Ligue para 215-685-6440.  
Serviços Mentais e de Dependência (Mental Health & Addiction Services):  
888-545-2600.



**Aberto 24 horas, 7 dias por semana, Interpretação disponível**

Triagem on-line e gratuita e recursos gratuitos no site [HealthyMindsPhilly.org](https://HealthyMindsPhilly.org)

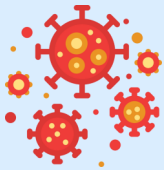
## COVID-19 e Gripe Sazonal

A vacina contra a gripe sazonal é atualizada todos os anos para proteger contra os tipos de gripe considerados os mais comuns.

O reforço da vacina bivalente contra a COVID-19 foi desenvolvido para fornecer proteção adicional contra a variante Omicron neste inverno.

Pessoas saudáveis de qualquer idade podem ficar muito doentes, ser hospitalizadas e mesmo falecer por complicações dos vírus da COVID-19 ou da gripe.

Para estar com sua imunidade em dia, é importante tomar uma vacina anual contra a gripe e um reforço contra a COVID-19 para garantir que seu sistema imunológico esteja em melhor condição para se proteger contra doenças neste inverno.



**É seguro tomar as duas vacinas ao mesmo tempo.**

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

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

Para obter mais informações ou se tiver quaisquer dúvidas, ligue para a Central de Atendimento do PDPH no telefone 215-685-5488.

Para obter serviços de interpretação, clique 3 para o seu idioma, clique 2 para espanhol e disque 711 para o serviço de intermediação de comunicação (TRS) ou para deficientes auditivos (TTY).

É importante ter um profissional de atenção primária em quem você confie para ajudá-lo a permanecer saudável durante o inverno, especialmente se você tiver uma condição crônica.

Utilize o **Primary Care Finder** no site [www.phila.gov/primary-care](https://www.phila.gov/primary-care) para encontrar assistência médica gratuita ou de baixo custo.

*Busque pelo idioma, localização, especialidade e mais.*

## Vamos manter o contato!



Visite nosso site pelo: [bit.ly/PDPHPreparednessOutreach](https://bit.ly/PDPHPreparednessOutreach).

Para cópias impressas desta newsletter, perguntas ou problemas com a tradução, envie um e-mail para [PublicHealthPreparedness@phila.gov](mailto:PublicHealthPreparedness@phila.gov) ou deixe uma mensagem pelo telefone 215-429-3016.

**Adoráramos saber sua opinião!**

Inscreva-se na **Rede Comunitária de Parceiros de Resposta (Community Response Partner Network - CRPN)** no site

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

Obtenha informações essenciais sobre saúde pública e compartilhe com a família, os amigos e os vizinhos.