

# Информационная новостная рассылка: общественное здоровье

ЗИМА 2023



Эта рассылка доступна на амхарском, арабском, вьетнамском, гаитянском креольском, кхмерском, индонезийском, испанском, португальском, русском, суахили, упрощенном китайском и французском языках по ссылке [bit.ly/CRPNnewsletter](https://bit.ly/CRPNnewsletter).

Чтобы бесплатно получить печатную копию, посетите сайт [bit.ly/PHPMaterials](https://bit.ly/PHPMaterials) или оставьте сообщение по телефону 215-429-3016.



## Система ReadyPhiladelphia: вы узнаете об опасности первыми

Через систему оповещения ReadyPhiladelphia Служба по чрезвычайным ситуациям рассылает бесплатные оповещения об опасных погодных условиях по смс или эл. почте.

Чтобы подписаться на бесплатную рассылку, отправьте сообщение со словом READYPHILA на номер 888-777 или зарегистрируйтесь на сайте [bit.ly/ReadyPhilaAlert](https://bit.ly/ReadyPhilaAlert).

Отдел помощи бездомным направляет команды реагирования к каждому, кому требуется помощь для устройства в приют или другие услуги.

**Горячая линия помощи бездомным:**

**215-232-1984**

**Сохраните наш номер в списке контактов и обращайтесь в любое время.**

## Внимание: опасные погодные условия

### Чрезвычайные климатические ситуации:

- **Обильные осадки.** Из-за более частых гроз с большим количеством осадков, реки, озера и другие водоемы чаще выходят из берегов.
- **Штормовые волны.** Бури на побережьях становятся более частыми и сильными, это вызывает подъем уровня воды выше нормы.
- **Повышение уровня моря.** В некоторых областях Филадельфии присутствует риск повышения уровня моря и наводнений.



Ознакомьтесь с информацией о том, как защитить себя и своих близких, а также подготовить жилье к опасным погодным условиям.

Наборы для чрезвычайных ситуаций

Помощь коммунальных служб

Медицинская карта

Сезонный грипп и COVID-19

Психологическое здоровье

и многое другое

# Защитите себя и своих близких

## Набор для чрезвычайных ситуаций

Соберите необходимые вещи для себя и своих близких с расчетом как минимум на три дня.

Обязательно возьмите с собой:

- лекарственные препараты;
- продукты питания и воду;
- необходимые принадлежности по уходу за детьми;
- необходимые предметы по уходу за животными;
- мобильный телефон и зарядное устройство;
- фонарик и свисток;
- наличные деньги
- копии важных документов;
- походную аптечку;
- радио, работающее на батарейках, и запасные батарейки.

## Не забывайте о питомцах и животных-поводырях!

Надолго оставлять животных в одиночестве — опасно. Если вам необходимо покинуть жилье во время чрезвычайной ситуации, отведите своих питомцев в безопасное место.

Запустите их в помещение. Если вы заметили, что животных оставляют на улице при опасной погоде или о них не заботятся, позвоните в круглосуточную Службу по уходу и контролю за животными по номеру

267-385-3800.



## Вы принимаете лекарства?

Всегда имейте запас необходимых препаратов минимум на неделю.

Получайте рецепты на нужные медикаменты до того, как они закончатся, чтобы не оказаться в опасной ситуации.

Подписывайте название каждого лекарства. Укажите дозу, время и причину приема лекарства, а также контактную информацию своего лечащего врача.

## Медицинская карта

В медицинской карте содержится вся необходимая информация о вашем здоровье, контактные данные лечащего врача, сведения о необходимых лекарствах и оборудовании. Это позволит специалистам неотложной помощи узнать, что требуется вам в чрезвычайной ситуации.

Скачайте и заполните карту прямо сейчас: <https://bit.ly/PHPGuidance>

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

# Подготовьте свое жилье

Холод и жара могут негативно влиять на здоровье людей, которые живут в домах без отопления и систем охлаждения.

В Филадельфии действуют программы помощи в сфере коммунальных услуг. Они позволяют уменьшить счета за коммунальные услуги, обеспечить население жизненно необходимыми благами, а также снизить угрозу здоровью и безопасности во время погодных катаклизмов.

## Фонд помощи в случае экстренной поломки коммуникаций (UESF)

Программы поддержки для семей с низким уровнем доходов и проблемами с жильем.

Социальное сопровождение, финансовая поддержка, образовательные мероприятия и т. д.

Центр льготных программ UESF

Сведения о региональных и федеральных льготных программах, а также регистрация для их получения.

215-814-6845 — [BAC@uesfacts.org](mailto:BAC@uesfacts.org) — [www.uesfacts.org](http://www.uesfacts.org)

## Программа BenePhilly

Бесплатная индивидуальная помощь в подаче заявок на социальные льготы, независимо от уровня дохода.

Лекарства по рецепту, медицинское страхование, продукты питания, помощь по уходу за детьми.

Отопление и другие коммунальные услуги, налоги на имущество, льготы для людей с ограниченными возможностями.

1-844-848-4376 — [www.phila.gov/programs/benephilly/](http://www.phila.gov/programs/benephilly/)

## Программы PECO для всеобщего доступа к услугам

Подробнее обо всех программах PECO.

1-800-774-7040 — [bit.ly/PECOPrograms](http://bit.ly/PECOPrograms)

## Организация по работе с пожилым населением Филадельфии (PCA)

Поддержка пожилых людей с низким уровнем дохода и их опекунов.

Горячая линия: 215-765-9040 — [www.pcacares.org/contact-us/](http://www.pcacares.org/contact-us/)

## Центры управления энергоресурсами сообществ

Узнайте, как экономить электроэнергию и подавать заявки на помощь в оплате счетов.

Отопление и другие коммунальные услуги, налоги на имущество, льготы для людей с ограниченными возможностями и т. д.

Поиск ближайшего поставщика энергоснабжения: [bit.ly/](http://bit.ly/NeighborhoodEnergyCenters)

[NeighborhoodEnergyCenters](http://NeighborhoodEnergyCenters)





## Уголок психологического здоровья

Нужна помощь в связи с психологическим кризисом?  
Позвоните по номеру 215–685–6440.

Психологическая помощь и борьба с зависимостью: 888–545–2600.

**Круглосуточная поддержка, доступен перевод на другие языки**

Бесплатное обследование онлайн, а также бесплатные материалы на сайте [HealthyMindsPhilly.org](https://www.healthy minds philly.org)



## COVID-19 и сезонный грипп

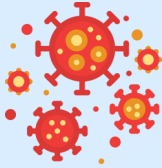
**Вакцину от гриппа** ежегодно совершенствуют, чтобы она могла обеспечить защиту от тех типов гриппа, которые, по предположениям ученых, будут самыми распространенными в этом году.

**Этой зимой бивалентная бустерная вакцина против COVID-19** также обеспечивает надежную защиту против штамма Омикрон.

Здоровые люди любого возраста также не застрахованы от тяжелого течения болезни и госпитализации, а осложнения, вызванные вирусом COVID-19 и вирусом гриппа, могут привести к летальному исходу.

Чтобы сохранить иммунитет к вирусам и защититься от заражения в течение зимы, необходимо ежегодно проходить вакцинацию и ревакцинацию против COVID-19 и гриппа.

**Вы можете получить обе вакцины одновременно  
без вреда для здоровья.**



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

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

По всем вопросам вы можете обратиться в Департамент здравоохранения Филадельфии по номеру 215–685–5488 .

Нажмите 3 для перевода на ваш язык, нажмите 2 для перевода на испанский и наберите 711 для вызова с помощью службы ретрансляции или телетайпа.

Выберите поставщика медицинских услуг, которому вы можете полностью доверить свое здоровье, особенно если у вас есть хронические заболевания.

Чтобы узнать, где можно получить бюджетную или бесплатную медицинскую помощь, воспользуйтесь сервисом **Primary Care Finder** на сайте [www.phila.gov/primary-care](https://www.phila.gov/primary-care).

**Доступен поиск по языку, местоположению, специальности врача и т. д.**

## Оставайтесь на связи!

Посетите наш сайт: [bit.ly/PDPHPreparednessOutreach](https://bit.ly/PDPHPreparednessOutreach).

Чтобы получить копию этой новостной рассылки, задать вопрос или сообщить о проблеме с переводом, напишите нам на адрес электронной почты: [PublicHealthPreparedness@phila.gov](mailto:PublicHealthPreparedness@phila.gov) или оставьте сообщение по телефону 215–429–3016.

**Для нас важно ваше мнение!**

Зарегистрируйтесь в **Партнерской сети общественного реагирования (Community Response Partner Network, CRPN)** на сайте [bit.ly/phlcommunityresponse](https://bit.ly/phlcommunityresponse).

Получайте важные сведения об общественном здоровье и делитесь ими с семьей, друзьями и соседями.

