

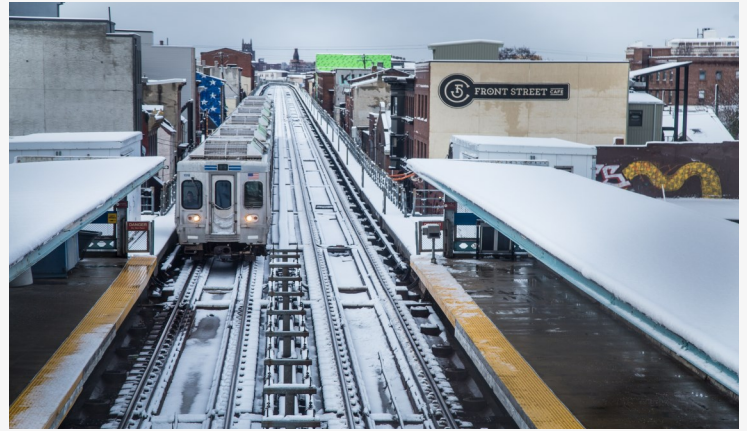
Jarida la Maandalizi ya Afya ya Umma

MAJIRA YA BARIRDI YA 2023



Jarida hili linapatikana katika Kiamhari, Kiarabu, Kifaransa, Kikrioli cha Haiti, Kiindonesia, Kikhmer, Kireno, Kirusi, Kichina Kilichorahisishwa, Kihispania, Kiswahili na Kivietinamu kwa bit.ly/CRPNnewsletter.

Ili kuomba nakala zilichapishwa bila malipo, tembelea: bit.ly/PHPMaterials au utume ujumbe kwa 215-429-3016.



Get ReadyPhiladelphia na uwe wa Kwanza Kujua

Ofisi ya Usimamizi wa Dharura hushiriki maelezo kuhusu hali mbaya ya hewa kupitia barua pepe na arifa za maandishi bila malipo kwa kutumia mfumo wa arifa wa umma wa Jiji, ReadyPhiladelphia.

Kwa arifa za maandishi bila malipo, tafadhali tuma READYPHILA kwa 888-777 au ujisajili kwa bit.ly/ReadyPhilaAlert.

Ofisi ya Huduma za Wasio na Makazi itatuma timu ya kuwafikia watu wasio na makazi kwa mtu yeyote mtaani anayehitaji usafiri hadi makazi ya karibu au anayehitaji huduma zingine za wasio na makazi.

[Nambari ya Simu ya Mawasiliano kwa Wasio na Makazi](https://bit.ly/ReadyPhilaAlert)

215-232-1984

Hifadhi nambari hii katika simu yako ili kuomba ufikiaji wakati wowote, siku 365 kwa mwaka, saa 24 kwa siku.

Jitayarisha kwa Hali Kali ya Hewa

Dharura ya hali ya hewa inasababisha:

- **kunyeshe zaidi.** Dhoruba nzito na za mara kwa mara zinaweza kusababisha mito, ziwa na vyanzo vingine vya maji kufurika mara nyingi zaidi.
- **kuongezeka kwa dhoruba.** Dhoruba za pwani zinazidi kuwa na nguvu, mara kwa mara na zinaweza kusababisha maji kupanda juu ya viwango vya kawaida.
- **kupanda kwa usawa wa bahari.** Baadhi ya maeneo ya Philadelphia yako katika hatari ya kupanda kwa kina cha bahari na mafuriko.



Soma ili upate maelezo kuhusu jinsi ya kujitayarisha, wapendwa wako na nyumba yako kwa hali ya hewa kali zaidi.

Vifaa vya Dharura

Kadi ya Taarifa
za Afya

Afya ya Kiakili

Usaidizi wa Huduma

Mafua ya Msimu
na COVID-19

na mengine

Jitayarishe Wewe na Wapendwa Wako

Sanduku la Ugavi wa Dharura

Tayarisha vifaa vya kutosha vya kukudumu wewe na watu unaoishi nao kwa angalau siku tatu.

Hakikisha sanduku lako lina vitu vifuatavyo:

- dawa
- chakula na maji
- vifaa kwa ajili ya watoto
- vifaa vya mnyama kipenzi
- simu ya mkononi na chaja
- tochi na filimbi
- pesa taslimu
- nakala za hati muhimu
- sanduku la huduma ya kwanza
- redio ya betri na betri za ziada

Usisahau wanyama vipenzi na wanyama wa huduma!

Sio salama kuwaacha wanyama vipenzi peke yao kwa muda mrefu. Ikiwa unahitaji kuondoka nyumbani kwako kwa dharura, tafuta mahali salama pa kuwapeleka.

Leta wanyama vipenzi ndani.

Ukiona wanyama nje wakati wa hali mbaya ya hewa au wamepuuzwa pigia simu Timu ya Utunzaji na Udhhibiti wa Wanyama, saa 24 kwa siku **267-385-3800**.



Je, unakunywa dawa?

Daima kuwa na ugavi wa dawa wa angalau wiki moja.

Pata upya maagizo kabla ya kuisha ili uwe tayari.

Andika majina ya dawa zote. Jumuisha kipimo, wakati na kwa nini unaichukua, na maelezo ya mawasiliano ya madaktari wako.

Kadi ya Taarifa za Afya

Kadi ya Taarifa za Afya inajumuisha historia yako yote muhimu ya matibabu, taarifa za ofisi ya madaktari, dawa na vifaa. Itasaidia wahudumu wa matibabu ya dharura kujua jinsi ya kukusaidia wakati dharura.

Pakua na ujaze moja leo: <https://bit.ly/PHPGuidance>

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

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



Andaa Nyumba Yako

Hali ya hewa ya joto sana na ya baridi sana inaweza kuathiri afya yako ikiwa huna baridi na joto sahihi nyumbani.

Usaidizi wa matumizi na programu zingine hukusaidia kudhibiti bili, kumudu mahitaji, na kupunguza uwezekano wa changamoto za kiafya na usalama wakati wa matukio mabaya ya hali ya hewa.

Pesa za Huduma za Dharura (UESF)

Mipango inayotegemea mapato ya kuleta utulivu wa nyumba kwa familia zinazokabiliwa na shida ya makazi.

Usimamizi wa Kesi - Usaidizi wa Kifedha - Warsha za Kielimu na zaidi.

Kituo cha Ufikiaji wa Faida za UESF

Jifunze kuhusu na ujiandikishe katika manufaa ya jimbo na shirikisho.

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

BenePhilly

Usaidizi usio wa kipato, usiolipishwa, wa moja kwa moja ili kusaidia kutuma maombi ya manufaa ya umma.

Dawa za Kuagizwa - Bima ya afya - Vyakula - Usaidizi wa Malezi ya Mtoto.

Joto & Huduma Nyingine - Ushuru wa Mali - Manufaa ya Walemavu.

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

Programu za Huduma kwa Wote za PECO

Jifunze kuhusu programu zote za usaidizi za PECO.

1.800.774.7040 – bit.ly/PECOPrograms

Shirika la Wazee la Philadelphia (PCA)

Msaada kwa wazee na walezi wenye mapato ya chini.

Nambari ya usaidizi: 215.765.9040 – www.pcacares.org/contact-us/

Vituo vya Nishati vya Ujirani

Jifunze kuhusu kuhifadhi nishati na utume ombi la usaidizi wa malipo ya bili.

Joto & Huduma Nyingine - Ushuru wa Mali - Manufaa ya Walemavu na zaidi.

Tafuta kituo cha nishati karibu nawe: bit.ly/NeighborhoodEnergyCenters





Kona ya Nyenzo ya Afya ya Akili

Je, unahitaji usaidizi kuhusu tatizo la afya ya akili?
Piga simu kwa 215-685-6440.

Huduma za Afya ya Akili na Uraibu: 888-545-2600.

Imefunguliwa saa 24/7, Utafsiri unapatikana

Uchunguzi usiolipishwa wa mtandaoni na nyenzo zisizolipishwa zinapatikana kwa [HealthyMindsPhilly.org](https://www.healthy minds Philly.org)



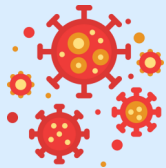
COVID-19 na Mafua ya Msimu

Chanjo ya homa ya msimu husasishwa kila mwaka ili kulinda dhidi ya aina za mafua zinazotarajiwa kuwa za kawaida.

Chanjo ya Nyongeza ya ziada ya COVID-19 iliundwa ili kutoa ulinzi wa ziada dhidi ya aina ya Omicron katika msimu huu wa baridi.

Watu wenye afya nzuri wa umri wowote wanaweza kuugua sana, kulazwa hospitalini na hata kufa kutokana na matatizo ya COVID-19 au virusi vya mafua.

Ili kusasisha kinga yako, ni muhimu kupata chanjo ya kila mwaka ya mafua na kichochezi cha COVID-19 ili kuhakikisha kuwa mfumo wako wa kinga uko katika hali nzuri zaidi ili kuulinda dhidi ya magonjwa msimu huu wa baridi.



Ni salama kupata chanjo zote mbili kwa wakati mmoja.

bit.ly/FluPHL

bit.ly/COVIDvaxPHL

Kwa maelezo zaidi au ikiwa una maswali yoyote, piga simu kwa Kituo cha Simu cha PDPH kwa 215-685-5488.

Kwa tafsiri, bonyeza 3 kwa lugha yako, bonyeza 2 ili kupata Kihispania na upige 711 ili kupata usaidizi wa TRS/TTY.

Ni muhimu kuwa na mtoa huduma wa msingi unayemwamini ili kukusaidia kuwa na afya njema katika msimu wa baridi kali, hasa ikiwa una hali ya kudumu.

Tumia **Kipata Utunzaji wa Msingi** katika www.phila.gov/primary-care ili kupata huduma za matibabu bila malipo au kwa gharama ya chini.

Tafuta kulingana na lugha, eneo, taaluma na zaidi.

Tuendeleo kuwasiliana!

Tembelea tovuti yetu kwa bit.ly/PDPHPreparednessOutreach.

Ili upate nakala zilizochapishwa za jarida hili, maswali, au matatizo na tafsiri hii, tutumie barua pepe kwa PublicHealthPreparedness@phila.gov au uache ujumbe kwa 215-429-3016.

Tungependa kusikia kutoka kwako!

Jisajili kwa **Mtandao wa Washirika wa Majibu ya Jumuiya (CRPN)** kwenye

bit.ly/phlcommunityresponse.

Pata maelezo muhimu ya afya ya umma ili kushiriki na familia, marafiki na majirani.

