

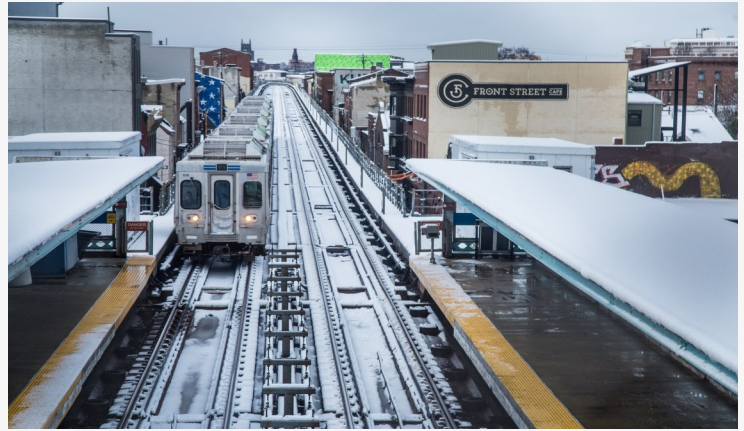
Bản Tin Chuẩn Bị Y Tế Công Cộng

MÙA ĐÔNG 2023



Bản tin này có sẵn bằng tiếng Amhara, tiếng Ả Rập, tiếng Pháp, tiếng Creole Haiti, tiếng Indonesia, tiếng Khmer, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Nga, tiếng Trung Giản Thể, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Swahili và tiếng Việt tại bit.ly/CRPNnewsletter.

Để yêu cầu bản in miễn phí, vui lòng truy cập: bit.ly/PHPMaterials hoặc để lại lời nhắn qua số 215-429-3016.



Nhận và là người đầu tiên biết tới ReadyPhiladelphia

Văn Phòng Quản Lý Khẩn Cấp chia sẻ thông tin về thời tiết khắc nghiệt qua email và tin nhắn cảnh báo miễn phí bằng cách sử dụng hệ thống thông báo hàng loạt của Thành Phố, ReadyPhiladelphia.

Để nhận tin nhắn cảnh báo miễn phí, vui lòng soạn READYPHILA và gửi tới 888-777 hoặc đăng ký tại bit.ly/ReadyPhilaAlert.

Văn Phòng Dịch Vụ Người Vô Gia Cư sẽ cử nhóm tiếp cận người vô gia cư đến thăm bất kỳ cá nhân nào trên đường phố cần được chuyển đến một nơi trú ẩn tại địa phương hoặc dịch vụ dành cho người vô gia cư khác.

[Đường Dây Nóng Tiếp Cận Người Vô Gia Cư](http://bit.ly/215-232-1984)

215-232-1984

Lưu số này lại phòng trường hợp cần liên lạc khẩn cấp, 365 ngày trong năm, 24 giờ trong ngày.

Chuẩn bị cho thời tiết khắc nghiệt

Tình trạng khẩn cấp về khí hậu đang gây ra:

- **Lượng mưa nhiều hơn.** Bão lớn và thường xuyên có thể khiến mực nước sông, hồ và các khu vực nước khác dâng cao hơn mức bình thường.
- **Giông bão.** Các cơn bão ven biển ngày càng mạnh và thường xuyên hơn, khiến mực nước dâng cao hơn mức bình thường.
- **Tăng mực nước biển.** Một vài khu vực của Philadelphia có mực nước biển dâng và có nguy cơ bị ngập lụt.



Đọc để biết cách chuẩn bị cho bản thân, người thân và nhà của quý vị để đối phó với thời tiết khắc nghiệt này.

Bộ Sơ Cứu
Thẻ Thông Tin Y Tế
Sức Khỏe Tâm Thần

Hỗ Trợ Tiện Ích
Cúm Theo Mùa và COVID-19
và nhiều hơn nữa

Chuẩn bị cho bản thân và người thân của quý vị

Bộ Sơ Cứu Khẩn Cấp

Chuẩn bị đầy đủ các vật dụng cần thiết cho bản thân và những người sống cùng trong tối thiểu 3 ngày.

Hãy đảm bảo rằng trong bộ sơ cứu có:

- Thuốc
- Thực phẩm và nước uống
- Đồ dùng cho em bé và trẻ nhỏ
- Đồ dùng cho thú cưng
- Điện thoại và đồ sạc
- Đèn pin và còi
- Tiền mặt
- Bản sao các giấy tờ quan trọng
- Bộ dụng cụ sơ cứu
- Radio dùng pin và pin dự phòng

Đừng quên thú cưng và động vật trợ giúp!

Để chúng một mình trong thời gian dài thì không an toàn đâu. Nếu quý vị nhất thiết phải rời khỏi nhà, hãy tìm một nơi để gửi chúng.

Mang thú cưng vào trong nhà. Nếu quý vị thấy động vật nào bên ngoài khi có bão hoặc bị từ chối, hãy gọi cho Nhóm Kiểm Soát và Chăm sóc Động vật, 24 giờ mỗi ngày theo số **267-385-3800**.



Quý vị có dùng thuốc không?

Luôn luôn chuẩn bị thuốc dùng trong một tuần.

Mua đủ thuốc trước khi hết để chuẩn bị sẵn sàng.

Viết ra tên của tất cả các loại thuốc. Bao gồm liều, thời gian và lý do uống thuốc, cũng như tên bác sĩ để liên lạc.

Thẻ Thông Tin Y Tế

Thẻ Thông Tin Y Tế bao gồm thông tin tiền sử bệnh lý, thông tin văn phòng bác sĩ, thuốc và các vật dụng của quý vị. Nó sẽ giúp các nhân viên y tế khẩn cấp biết rõ nên giúp quý vị như thế nào.

Tải xuống và điền trong hôm nay: <https://bit.ly/PHPGuidance>

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

Chuẩn Bị Cho Nhà

Thời tiết quá nóng hoặc quá lạnh có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của quý vị nếu quý vị không có hệ thống làm mát và sưởi ấm phù hợp tại nhà.

Hỗ trợ tiện ích và các chương trình khác giúp quý vị quản lý hóa đơn, chi trả cho nhu yếu phẩm và giảm rủi ro về an toàn và sức khỏe trong điều kiện thời tiết khắc nghiệt.

Quỹ Dịch Vụ Tiện Ích Khẩn Cấp (UESF)

Các chương trình dựa trên thu nhập ổn định nhà ở dành cho gia đình đang phải đối mặt với khủng hoảng nhà ở.

Quản Lý Hồ Sơ – Hỗ Trợ Tài Chính – Hội Thảo Giáo Dục và nhiều hơn nữa.

Trung Tâm Tiếp Cận Trợ Cấp UESF

Tìm hiểu và đăng ký nhận trợ cấp của bang và liên bang.

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

BenePhilly

Không dựa trên thu nhập, không tốn phí, hỗ trợ trực tiếp để giúp đăng ký các trợ cấp công cộng.

Thuốc Theo Toa – Bảo Hiểm Y Tế – Hàng Tạp Hóa – Hỗ Trợ Chăm Sóc Trẻ Em.

Sưởi Ấm và Các Tiện Ích Khác – Thuế Tài Sản – Trợ Cấp Cho Người Khuyết Tật.

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

Chương Trình Dịch Vụ Toàn Cầu của PECO

Tìm hiểu về tất cả các chương trình hỗ trợ của PECO.

1.800.774.7040 – bit.ly/PECOPrograms

Tổ Chức Người Cao Tuổi Philadelphia (PCA)

Hỗ trợ cho người cao tuổi và người chăm sóc có thu nhập thấp.

Đường Dây Hỗ Trợ: 215.765.9040 – www.pcacares.org/contact-us/

Trung Tâm Năng Lượng Khu Vực

Tìm hiểu về tiết kiệm năng lượng và đăng ký nhận hỗ trợ thanh toán hóa đơn.

Sưởi Ấm và Các Tiện Ích Khác – Thuế Tài Sản – Trợ Cấp Cho Người Khuyết Tật và nhiều hơn nữa.

Tìm trung tâm năng lượng gần quý vị: bit.ly/NeighborhoodEnergyCenters





Trung Tâm Nguồn Lực Về Sức Khỏe Tâm Thần

Quý vị cần hỗ trợ về khủng hoảng về sức khỏe tâm thần?
Vui lòng gọi 215-685-6440.

Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Lý & Cai Nghiện: 888-545-2600.

Mở 24/7, có dịch vụ phiên dịch

Miễn phí, sàng lọc trực tuyến và tài nguyên miễn phí tại HealthyMindsPhilly.org



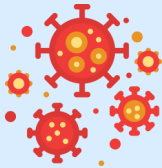
COVID-19 và bệnh cúm mùa

Vắc-xin cúm mùa được cập nhật hàng năm để bảo vệ chống lại các loại cúm được dự đoán là phổ biến trong mùa đó.

Thuốc tăng cường Bivalent COVID-19 được phát triển để cung cấp thêm khả năng bảo vệ trước biến thể Omicron vào mùa đông này.

Người khỏe mạnh dù ở bất kỳ độ tuổi nào cũng có thể bị bệnh nặng, nhập viện và đôi khi tử vong do các biến chứng của vi-rút COVID-19 hoặc vi-rút cúm.

Để tăng cường khả năng miễn dịch, quý vị phải tiêm vắc-xin cúm hàng năm và vắc-xin COVID-19 tăng cường để đảm bảo hệ thống miễn dịch của quý vị đủ khả năng chống lại bệnh tật trong mùa đông này.



Có thể tiêm cả hai vắc-xin cùng lúc.

bit.ly/FluPHL

bit.ly/COVIDvaxPHL

Để biết thêm thông tin hoặc nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi nào, hãy gọi cho Tổng Đài PDPH theo số 215-685-5488.

Nhấn phím 3 để nghe phiên dịch sang ngôn ngữ của quý vị, nhấn phím 2 cho tiếng Tây Ban Nha và gọi 711 để nhận hỗ trợ TRS/TTY.

Quan trọng là phải có một nhân viên cung cấp dịch vụ chăm sóc chính mà quý vị tin tưởng để giúp quý vị khỏe mạnh trong suốt mùa đông, đặc biệt nếu quý vị đang mắc bệnh mãn tính.

Sử dụng **Công Cụ Tìm Nhà Chăm Sóc Sức Khỏe Ban Đầu** tại www.phila.gov/primary-care để tìm dịch vụ chăm sóc y tế miễn phí hoặc có chi phí thấp.

Tìm theo ngôn ngữ, vị trí, chuyên khoa và hơn thế nữa.

Hãy luôn giữ kết nối!



Truy cập trang web của chúng tôi tại bit.ly/PDPHPreparednessOutreach.

Nếu quý vị muốn nhận bản in của bản tin này, cần giải đáp thắc mắc hoặc có vấn đề với bản dịch, hãy gửi email cho chúng tôi theo địa chỉ PublicHealthPreparedness@phila.gov hoặc để lại lời nhắn qua số 215-429-3016.

Chúng tôi mong nhận được ý kiến đóng góp của quý vị!

Đăng ký **Mạng Lưới Đối Tác Phản Hồi Cộng Đồng (CRPN)** tại

bit.ly/phlcommunityresponse.

Nhận thông tin cần thiết về sức khỏe cộng đồng để gửi cho gia đình, bạn bè và mọi người xung quanh.