

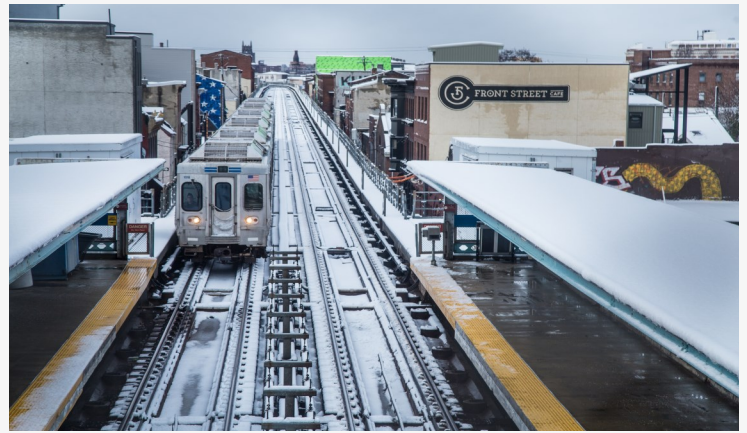
# 费城公共卫生部有关准备状态的电子简讯

2023年冬季



本电子简讯还提供多个语言版本，包括阿姆哈拉语、阿拉伯语、法语、海地克里奥尔语、印度尼西亚语、高棉语、葡萄牙语、俄语、简体中文、西班牙语、斯瓦希里语和越南语，详见：[bit.ly/CRPNnewsletter](https://bit.ly/CRPNnewsletter)。

欲索取免费印刷版本，请访问：[bit.ly/PHPMaterials](https://bit.ly/PHPMaterials)，或给我们留言：215-429-3016。



## 通过ReadyPhiladelphia群发通知系统，及时获得恶劣天气预告通知

紧急情况管理办公室（Office of Emergency Management）通过免费电子邮件和费城群发通知系统ReadyPhiladelphia的短信警告向市民提供有关恶劣天气的信息。

欲获得免费短信警告，请发送“READYPHILA”至888-777，或通过以下链接注册：[bit.ly/ReadyPhilaAlert](https://bit.ly/ReadyPhilaAlert)。

无家可归者援助服务办公室（Office of Homeless Services）将派出一支无家可归者援助小组，为任何需要前往当地收容所或需要其他援助服务的街头流浪者提供帮助。

无家可归者援助热线（Homeless Outreach Hotline）：

**215-232-1984**

请在手机中保存好此电话号码，以防需要援助时使用，本援助热线每年365天，每天24小时开通。

## 对恶劣天气做好提前准备

紧急天气情况涉及：

- **暴雨：**更猛烈、更频繁的暴风雨会导致河流、湖泊和其他水系更频繁地涨水、溢流。
- **风暴潮：**沿海更猛烈、更频繁的暴风雨可能导致水位异常上升。
- **海平面上升：**费城的某些地区在恶劣天气条件下可能面临海平面上升和洪水泛滥的危险。



请继续阅读，了解面对恶劣天气时如何做好准备，以保护自己、家人和居所。

应急包  
健康信息卡  
心理健康

公用事业服务援助  
季节性流感和  
COVID-19新冠  
以及更多

# 让自己和家人提前做好准备

## 应急物资包

请准备足够的物资，以确保您和家人至少三天的需求。

请确保您的应急物资包含以下物品：

- 药物
- 食品和水
- 婴幼儿用品
- 宠物用品
- 手机和充电器
- 手电筒和哨子
- 现金
- 重要文件复印件
- 急救包
- 电池供电的收音机及备用电池

## 请不要忘记您的宠物和助残犬！

长时间无人看护对宠物是不安全的。如果出于紧急情况您需要离开家，则请找个安全的地方寄养它们。

将宠物带进室内。如果在恶劣天气时，您看到有动物在户外，或被遗弃，请联系动物保护和管理团队（**Animal Care and Control Team**），联系电话24小时开通：**267-385-3800**。



## 您服用药物吗？

请始终确保您的药物能满足至少一周的需求。在处方到期前，请对其进行更新，提早准备，有备无患。

请写下所有药物的名称。其中包括服药剂量、时间和原因，以及医生的联系信息。

## 健康信息卡

健康信息卡应包含您的所有主要病史、医生办公室联系信息、所需药物和医疗设备。它将帮助急救人员在紧急情况下得知如何帮助您。

立即下载并填写健康信息卡：<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
<b>Birthdate</b>	<b>Medical Conditions</b>	Name:					
<b>Phone</b>		Phone:					
<b>Email</b>	<b>Additional medical/communication needs</b>	Emergency Contact 2					
<b>Address</b>		Name:					
<b>Gender</b> (pronouns)		Phone:					
<b>Preferred Language</b>		<b>Important Numbers</b> (doctor, pharmacy, etc.)					
<b>Blood Type</b>							

# 为居所做好准备

如果家中没有适当的制冷和取暖设备，极热和极冷的天气都会影响您的健康。

公用事业服务援助和其他扶助计划帮助您管理生活能耗账单，支付必需品，降低极端天气期间的健康和安全风险。

## 公用事业紧急服务基金 (Utility Emergency Services Fund, UESF)

基于收入情况的住房援助计划，帮助面对住房危机的家庭获得稳定的居所。

案例管理 - 经济援助 - 教育性工坊以及更多。

公用事业紧急服务基金福利中心 (UESF Benefits Access Center)

了解并加入州和联邦的福利援助计划。

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

## BenePhilly费城公共福利计划

不基于收入情况的一对一免费支持，帮助申请费城公共福利。

处方药 - 健康保险 - 副食品 - 育儿援助。

取暖及其他公用事业服务 - 房产税 - 残疾人福利。

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

## PECO普遍服务计划

了解有关PECO协助计划的全部信息。

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

## 费城老年人援助组织 (Philadelphia Corporation for the Aging, PCA)

为低收入老年人及看护者提供服务。

帮助热线：215.765.9040 – [www.pcacares.org/contact-us/](http://www.pcacares.org/contact-us/)

## 社区能源中心 (Neighborhood Energy Centers)

了解如何节能，如何申请能源账单补贴。

取暖及其他公用事业服务 - 房产税 - 残疾人福利等。

找到您附近的社区能源中心：[bit.ly/NeighborhoodEnergyCenters](http://bit.ly/NeighborhoodEnergyCenters)



# 心理健康资源中心 (Mental Health Resource Corner)



需要针对心理健康危机的帮助？请拨打：215-685-6440。

心理健康及戒瘾治疗服务：888-545-2600。

每周7天，每天24小时开通，提供口译

欲获得免费在线排查和免费实用资源，请访问：

[HealthyMindsPhilly.org](http://HealthyMindsPhilly.org)



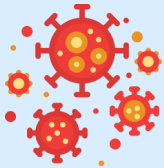
## COVID-19新冠和季节性流感

季节性流感疫苗每年都在更新，以有效预防本季预测的最常见的流感病毒类型。

二价COVID-19新冠加强针旨在针对今冬流行的奥密克戎 (Omicron) 变异株提供更多保护而被研发。

任何年龄的健康人都可能因为COVID-19新冠或流感病毒而出现严重病症、住院治疗，甚至因为COVID-19新冠或流感病毒的并发症而死亡。

为了增强您的免疫力，每年接种流感疫苗和COVID-19新冠加强针是非常重要的，以确保身体免疫系统处于最佳状态，更好地抵御今冬疾病。



同时接种流感疫苗和新冠疫苗是安全的。

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

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

欲了解更多信息或如有任何问题，请拨打费城公共卫生部呼叫中心 (PDPH Call Center)：215-685-5488。

如需口译服务，请按3，如需西班牙语帮助服务，请按2，如需TRS/TTY协助，请拨打：711。

拥有您信任的基本医疗服务提供者是很重要的，他们能帮助您在整个冬季保持健康，特别是如果您患有慢性疾病。

利用基本医疗机构查找器 (Primary Care Finder)：  
[www.phila.gov/primary-care](http://www.phila.gov/primary-care)，找到免费或廉价的医疗护理机构。

通过语言、地点、专科等进行搜索。

## 让我们保持连通！

请访问我们的网站：[bit.ly/PDPHPreparednessOutreach](http://bit.ly/PDPHPreparednessOutreach)。

如需本电子简讯的打印版本，如有任何疑问，或有翻译问题，请向我们发送电子邮件：  
[PublicHealthPreparedness@phila.gov](mailto:PublicHealthPreparedness@phila.gov)，或留言：215-429-3016。

欢迎联系我们！

请注册社区响应合作伙伴网络 (Community Response Partner Network, CRPN)：

[bit.ly/phcommunityresponse](http://bit.ly/phcommunityresponse)。

获得重要的公共卫生信息，并与家人、朋友和邻居分享这些信息。

