

公共卫生事件应对 新闻通讯

2023 年夏



本新闻通讯提供阿姆哈拉语、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版本：bit.ly/CRPNnewsletter。

如需免费印刷副本，请访问：bit.ly/PHPMaterials 或致电 215-429-3016 留言。



全城高温 保持凉爽

- 待在有空调的地方。
 - ◇ 请见第 3 页，了解在室内举办的免费夏季活动。
- 如果在户外，请待在阴凉处。
- 穿着轻薄、宽松的衣服，并遮住头部。

关注他人

- 关心老年人，以及其他无法出门或独居人群。
- 如需了解无家可归者服务，请致电 215-232-1984
- 如果您认为有人出现紧急病情，请拨打 911。

保持水分

- 即使未感觉口渴，也应饮用大量水或果汁。
- 避免摄入酒精、咖啡因或高糖饮料。

新冠肺炎疫苗接种、口罩和检测

新冠肺炎公共卫生紧急状态宣布结束，一些医疗补助、SNAP 和其他新冠肺炎服务将有所变化。

如需了解最新信息，请访问：bit.ly/PHEendPHL

- 免费新冠肺炎疫苗接种：
phila.gov/vaccine、vaccines.gov
- 免费 PCR 检测：
bit.ly/COVIDResourceHubs
 - ◇ 无需出示身份证或购买保险。
- 社区团体每月可获得 100 个免费试剂盒和口罩以供分发：

bit.ly/COVIDTestKitRequest

存在疑问？请致电 215-685-5488（如需您所用语言的口译服务请按 3，如需西班牙语服务请按 2，如需 TRS/TTY 协助，请拨打：711。）

阅读下方信息，了解如何保护您和您的亲人免受高温影响。

高温的相关疾病
保持凉爽的提示
清凉夏季活动

心理健康
公用事业援助
以及更多内容！

高温相关的疾病

天气炎热，我们应担心哪些人群？

有些人更有可能因为酷暑天气而生病。

- 独居人群
- 露天作业人群
- 65 岁及以上老年人群体
- 婴儿和幼童
- 特定残障人士以及因患有疾病而导致身体降温困难的人群
- 无家可归者
- 无法使用空调的人群

确保与熟人保持联系，并且在气温升高时留意家人、朋友和邻居的状况。



高温天气为何会使人生病？

您知道一天的高温天气可能导致健康问题，连续数天的高温天气甚至更加危险吗？

热衰竭

您可能出现下列症状：

- 大量出汗、头痛虚弱、疲惫、眩晕恶心或呕吐。

应对方法：

- 如果症状持续时间超过一个小时，**请打电话给医生或医疗保健提供者。**
- 待在有空调的地方。
- 小口喝凉水。
- 洗冷水澡或淋浴。

中暑

您可能出现下列症状：

- 体温过高、神志不清、剧烈头痛、恶心、昏迷。

应对方法：

- 中暑事态紧急。**拨打 911。**

其他保持凉爽的提示

一天当中最炎热的时段大约是上午 11 点 - 下午 4 点。

- 尽量避免重体力劳动和日晒。

您可能需要比平时喝更多的水来保持水分。

- 即使不口渴，也应不时喝一口水或果汁。



参加以下活动，度过炎炎夏日

Art Reach

每天都有适合各年龄段的艺术及文化活动

- 如需了解合作场馆信息，请访问：art-reach.org 或致电 (267) 515-6720。
 - ◇ 每人 2 美元（限 3 人）。携带有效的准入卡及带照片的身份证件，在任何合作的博物馆、公园、历史或文化场馆服务台处登记入场。
 - ◇ 高中学生可凭证件免费进入博物馆。
- 使用 EBT 卡或准入卡可免费进入以下博物馆（限 4 名成年人）。
18 岁以下儿童免费：
 - ◇ Please Touch Museum 触摸博物馆
 - ◇ 费城艺术博物馆
 - ◇ 宾夕法尼亚大学考古学和人类学博物馆
 - ◇ 东州教养所历史遗址



防暑中心

- 随时前往当地图书馆，此类场所对外开放并且内设空调。
- 更多场所会在极端高温时对外开放，并延长营业时间。
- 查找您附近的防暑场所，请访问：
bit.ly/PhillyHeatEmergency 或致电 3-1-1。

戏水场所

- 戏水场所免费对外开放，是您在戏水玩耍中安全度过炎炎夏日的绝佳方式。
- 费城共设有 90 多个戏水场所！
- 查找您附近的场所，请访问：
bit.ly/SpraygroundFinder 或致电 3-1-1。



游乐街

- 在夏季任一工作日禁止车辆通行街道，让街区的孩子们免费品尝美食，好好享受室外玩耍的乐趣。
- 居民可以申请社区交通限行。
- 游乐街计划开放时间：夏季上午 10:00 至下午 4:00。

如需申请加入游乐街计划，请致电
(215) 685-2719

或访问 phila.gov/programs/playstreets

公共泳池

- 免费对所有人开放。
- 详细的时间安排将于 phila.gov/ppr 定期更新。



心理健康资源处

需要帮助以应对心理健康危机？欢迎致电 **215-685-6440**。

心理健康和成瘾治疗服务：**888-545-2600**。

全天候服务，提供口译

如需获得免费在线筛查和免费资源，请访问：HealthyMindsPhilly.org

室内避暑准备

更多舒适居家协助

公用事业紧急服务基金 (UESF)

提供个案管理、经济援助、教学工坊以及其他服务，地址：

1608 Walnut St. Suite 600, Phila. PA 19103

215.972.5170 uesfacts.org

UESF 公用事业援助计划

公共事业服务受威胁或终止（关闭）

215.814.6837 — utility@uesfacts.org

BenePhilly

提供一对一免费支持，帮助申请公共福利。

(844).848.4376 bit.ly/BenePhilly

邻近能源中心

提供有关如何减少水电费以及帮助支付能源账单的信息。

bit.ly/PhillyNEC

PCA 热线：**215-765-9040**

提供关于安全避暑提示、餐食和其他资源的协助。

如果出现极端高温天气，专业护士将为您解答任何与高温有关的健康问题。

与我们联系！

请访问我们的网站：bit.ly/PDPHPreparednessOutreach.

如需本新闻通讯的印刷副本，想要提问或对翻译存在疑问，或有兴趣在您的社区提供信息台或介绍，请发送电子邮件至 PublicHealthPreparedness@phila.gov，或拨打 **215-429-3016**。

我们期待听取您的意见！

注册加入社区协作响应网络 (CRPN)

bit.ly/phlcommunityresponse.

获取基本公共卫生信息并与家人、朋友和邻居分享。

