

Jarida la Maandalizi ya Afya ya Umma

MAJIRA YA JOTO 2023



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

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



Kuna JOTO Nje ya Philly Tulia

- Kaa katika mazingira yenye kiyoyozi.
 - ◊ Soma ukuras wa 3 kwa shughuli za ndani za majira ya joto BILA MALIPO.
- Simama chini ya kivuli unapokuwa nje.
- Vaa nguo nyepesi isiyobana na ufunike kichwa chako.

Waangalie wengine

- Waangalie watu wakongwe na yeyote asiyetoka nyumbani au anayeishi peke yake.
- Pigia 215-232-1984 kwa huduma za kuwafikia wasio na makazi.
- Ikiwa unadhani kuwa kuna mtu aliye na dharura ya matibabu, pigia **911**.

Kunywa maji mara kwa mara

- Kunywa maji ya kutosha au juisi, hata ikiwa huna kiu.
- Epuka pombe, kafeini na vinywaji vilivyo na sukari nyingi.

Chanjo ya COVID-19, Barakoa na Vipimo

Mwisho wa matangazo ya dharura ya afya ya umma ya COVID-19 utasababisha mabadiliko kwenye baadhi ya huduma za Medicaid, SNAP na huduma nyingine za COVID. Kwa taarifa za hivi punde, tembelea bit.ly/PHEendPHL

- Pata chanjo ya COVID-19 ya BILA MALIPO: phila.gov/vaccine, vaccines.gov
- Pata vipimo vya PCR vya BILA MALIPO: bit.ly/COVIDResourceHubs
 - ◊ Hutaombwa kitambulisho wala bima.
- Makundi ya jamii yanaweza kupata vipimo na barakoa 100 BILA MALIPO vya kuwapa watu kila mwezi :

bit.ly/COVIDTestKitRequest

Una maswali? Wasiliana na kituo cha usaidizi cha PDPH kwa **215-685-5488** (Bonyeza 3 kwa ukalimani katika lugha yako, bonyeza 2 kwa Kihispania. Pigia 711 kwa usaidizi wa TRS/TTY.)

Soma kwa taarifa kuhusu jinsi ya kujikinga wewe na wapendwa wako kutokana na joto.

Ugonjwa unaohusiana na joto

Afya ya akili

Vidokezo vya kupunguza joto

Usaidizi wa huduma msingi na zaidi!

Shughuli za punguza joto majira ya joto

Ugonjwa Unaohusiana na Joto

Je, tunahangaikia nani kukiwa na joto?

Watu wengine wanaweza kuwa wagonjwa wakati wa hali ya hewa ya joto.

- Watu wanaoishi peke yao
- Watu wanaofanya kazi nje
- Watu wazima wenye umri wa miaka 65 na zaidi
- Watoto wachanga na watoto wadogo
- Watu walio na ulemavu na maradhi yanayoweza kufanya kuwa vigumu mwili wako kutuliza joto
- Watu wasio na makazi
- Watu wasio na viyoyozi

Hakikisha kuwa mtu anajua kukuangalia na kuiangalia familia, marafiki na jirani wakati halijoto inapanda.



Je, ni vipi ninavyoweza kuwa mgonjwa kutokana na hali ya hewa ya joto zaidi?

Je, unajua kwamba siku moja yenye joto inaweza kusababisha matatizo ya afya, lakini siku chache zenye joto mfululizo zinaweza kuwa hata hatari zaidi?

Kupoteza Maji Mengi Mwilini

Kile unachoweza kuhisi:

- kutokwa jasho jingi, maumivu ya kichwa, uchovu, kizunguzungu, kichefuchefu au kutapika.

Cha kufanya:

- **wasiliana na daktari au mtoa huduma wa afya** ikiwa dalili zinadumu kwa zaidi ya saa moja.
- nenda kwenye eneo lililo la kiyoyozi.
- kunywa maji baridi.
- oga kwa maji baridi ya beseni au rasharasha.

Kiharusi cha Joto

Kile unachoweza kuhisi:

- halijoto ya juu zaidi mwilini, kuchanganyikiwa, kichwa kupigapiga, kichefuchefu, kupoteza fahamu.

Cha kufanya:

- kiharushi cha joto ni *hali ya dharura*. **Pigia 911.**

Vidokezo zaidi vya kupunguza joto

Sehemu yenye joto zaidi mchana ni kuanzia takribani saa 11 asubuhi hadi saa 4 alasiri.

- Jaribu kuepuka shughuli ngumu ya kutumia nguvu na uondoke kwenye jua.

Huenda ukahitaji kunywa maji zaidi kuliko kawaida ili kudumisha maji mwilini.

- Kunywa maji au juisi hata ikiwa huna kiu.



Punguza **joto** ukifanya shughuli hizi za majira ya joto

Uhamasishaji wa Sanaa

Sanaa na utamaduni kwa kila mtu kila siku

- Pata maeneo yanayoshiriki kwenye: art-reach.org au piga simu (267) 515-6720.
 - ◇ Pata \$2 ya usajili kwa kila mtu kwa hadi watu 3. Leta Kadi sahihi ya ACCESS na kitambulisho cha picha kwenye meza ya usajili katika eneo lolote la makumbusho, bustani, historia au kitamaduni.
 - ◇ Ingia kwenye majumba ya makumbusho **BILA MALIPO** ukitumia kitambulisho chako cha mwanafunzi wa shule ya upili.
- Majumba haya ya makumbusho hutoa usajili wa BILA MALIPO kwa Kadi ya EBT au Kadi ya Access kwa hadi watu wazima 4. Watoto chini ya umri wa miaka 18 ni bila malipo:
 - ◇ Please Touch Museum
 - ◇ Philadelphia Museum of Art
 - ◇ UPenn Museum of Archaeology and Anthropology
 - ◇ Eastern State Penitentiary Historic Site



Vituo vya Kutulizia Joto

- Tembelea maktaba yako ya karibu wakati wowote ambao yamefungulia ili utulize joto kwa kiyoyozi chayo.
- Wakati wa dharura ya joto, maeneo zaidi yatakuwa wazi na saa za kufanya kazi kuongezwa.
- Pata kituo cha kutuliza joto karibu nawe: bit.ly/PhillyHeatEmergency au pigia 3-1-1.

Vituo vya kunyunyiza maji

- Vituo vya kunyunyiza maji ni njia ya starehe na salama bila malipo ya kufurahia maji majira haya ya joto.
- Philadelphia ina zaidi ya vituo 90 vya kunyunyiza maji!
- Pata kimoja karibu nawe : bit.ly/SpraygroundFinder au pigia 3-1-1.



Barabara za Kucheza

- Kila siku ya wiki majira ya joto barabara yako inaweza kufungwa ili kutumika kuwapa watoto milo ya bila malipo kwenye bloku na kuwaruhusu kucheza nje.
- Wakazi wanaweza kutuma ombi la kufunga bloku yao.
- Barabara za kucheza hufanyika majira ya joto kuanzia saa 10 asubuhi hadi saa 4 alasiri.

Ili kutuma ombi la kuwa Barabara ya kucheza pigia (215) 685-2719 au tembelea phila.gov/programs/playstreets

Mabwawa ya Umma

- Bila malipo na wazi kwa kila mtu.
- Ratiba ya kina inasasishwa mara kwa mara kwenye phila.gov/ppr.



Kona ya Nyenzo za 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.

Inafunguliwa saa 24/7, Ukalimani unapatikana

Uchunguzi usiolipishwa wa mtandaoni na nyenzo zisizolipishwa zinapatikana kwa HealthyMindsPhilly.org

Jitayarisha kwa siku za joto ndani ya nyumba

Usaidizi wa nyumba inayoridhisha zaidi

Pesa za Huduma za Dharura (UESF)

Usimamizi wa kesi, Usaidizi wa fedha, Warsha za elimu na zaidi 1608 Walnut St. Suite 600, Phila. PA 19103

215.972.5170 uesfacts.org

Mpango wa Usaidizi wa Huduma za Msingi wa UESF

Huduma za msingi zilizo hatarini au zilizosimamishwa (zimefungwa)

215.814.6837 — utility@uesfacts.org

BenePhilly

Kutoa usaidizi wa ana kwa ana bila malipo ili kutuma ombi la fidia za umma. (844).848.4376 bit.ly/BenePhilly

Vituo vya Nishati vya Ujirani

Taarifa kuhusu jinsi ya kuokoa huduma za msingi na kusaidia kulipa bili za nishati.

bit.ly/PhillyNEC

Simu ya Msaada ya PCA : 215-765-9040

Usaidizi wa vidokezo vya usalama wa joto, milo na rasilimali nyingine.

Wakati wa joto la dharura, wauguzi waliopata mafunzo watapatikana ili kuzungumza kupitia masuala yoyote ya afya yanayohusiana na joto.

Tuendeleo kuwasiliana!

Tembelea tovuti yetu kwenye bit.ly/PDPHPreparednessOutreach.

Kwa nakala zilizochapishwa za jarida hili, maswali au matatizo kuhusu tafsiri, au ikiwa ungependa kutoa taarifa au wasilisho kwa jamii yako tutumie barua pepe kwenye PublicHealthPreparedness@phila.gov au tutumie ujumbe kwenye 215-429-3016.

Tungependa kusikia maoni yako!

Jisajili kwenye 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 jirani.

