

Bulletin d'information sur la préparation en matière de santé publique



ÉTÉ 2023



Ce bulletin d'information est disponible en amharique, en arabe, en français, en créole haïtien, en indonésien, en khmer, en portugais, en russe, en chinois simplifié, en espagnol, en swahili et en vietnamien à l'adresse : bit.ly/CRPNnewsletter.

Pour demander des versions imprimées gratuites, visitez le site : bit.ly/PHPMaterials ou laissez un message au 215-429-3016.

Il fait CHAUD à Philadelphie

Rafrâchissez-vous

- Passez du temps dans l'air conditionné.
 - ◇ Voir page 3 pour des activités d'intérieur et d'été GRATUITES.
- Restez à l'ombre quand vous êtes à l'extérieur.
- Portez des vêtements légers et amples et couvrez-vous la tête.

Veillez sur les autres

- Vérifiez la santé des adultes âgés et de toute personne confinée à la maison ou vivant seule.
- Appelez le 215-232-1984 pour connaître les services d'aide aux sans-abri.
- Si vous pensez que quelqu'un a une urgence médicale, appelez le **911**.

Restez hydraté

- Buvez beaucoup d'eau ou de jus de fruits, même si vous n'avez pas soif.
- Évitez l'alcool, la caféine et les boissons contenant beaucoup de sucre.

Vaccin, masques et tests COVID-19

La fin des déclarations d'urgence de santé publique COVID-19 entraînera des changements dans certains services Medicaid, SNAP et autres services relatifs à la COVID-19. Pour les dernières informations, visitez bit.ly/PHEendPHL

- Trouvez le vaccin COVID-19 GRATUIT : phila.gov/vaccine, vaccines.gov
- Trouvez un test PCR GRATUIT : bit.ly/COVIDResourceHubs
 - ◇ On ne vous demandera pas de pièce d'identité ni d'assurance.
- Chaque mois, les groupes communautaires peuvent obtenir 100 tests et masques GRATUITS à distribuer : bit.ly/COVIDTestKitRequest

Questions ? Contactez le centre d'appel de la PDPH au **215-685-5488** (*tapez 3 pour l'interprétation dans votre langue, tapez 2 pour l'espagnol. Composez le 711 pour une assistance TRS/TTY.*)

Lisez la suite pour savoir comment vous protéger, vous et vos proches, de la chaleur.

Maladies liées à la chaleur
Conseils pour rester au frais
Activités estivales rafraîchissantes

Santé mentale
Aide aux services publics et plus encore !

Maladies liées à la chaleur

Pour qui faut-il s'inquiéter quand il fait chaud ?

Certaines personnes sont plus susceptibles de tomber malades lorsqu'il fait très chaud.

- Les personnes qui vivent seules
- Les personnes qui travaillent à l'extérieur
- Adultes âgés de 65 ans et plus
- Nourrissons et jeunes enfants
- Les personnes souffrant d'un handicap ou d'une maladie qui empêche le corps de se refroidir
- Les personnes sans domicile fixe
- Les personnes qui n'ont pas accès à la climatisation

Assurez-vous que quelqu'un sait qu'il faut aller vous voir, et allez voir votre famille, vos amis et vos voisins lorsque la température monte.



Comment pourrais-je tomber malade à cause de la chaleur de la météo ?

Saviez-vous qu'une seule journée chaude peut entraîner des problèmes de santé, mais que plusieurs journées chaudes consécutives peuvent être encore plus dangereuses ?

Épuisement dû à la chaleur

Ce que vous pouvez ressentir :

- Des sueurs abondantes, des maux de tête, de la faiblesse, de la fatigue, des vertiges, des nausées ou des vomissements.

Ce qu'il faut faire :

- **appelez un médecin ou un prestataire de soins** si les symptômes durent plus d'une heure.
- allez dans un endroit climatisé.
- buvez de l'eau fraîche.
- prenez une douche ou un bain frais.

Coup de chaleur

Ce que vous pouvez ressentir :

- température corporelle très élevée, confusion, maux de tête violents, nausées, perte de conscience.

Ce qu'il faut faire :

- Le coup de chaleur est une *urgence*.
Appelez le 911.

Plus de conseils pour rester au frais

Les heures les plus chaudes de la journée se situent entre 11 et 16 h.

- Essayez d'éviter les activités physiques difficiles et restez à l'abri du soleil.

Vous devrez peut-être boire plus d'eau que d'habitude pour rester hydraté.

- Buvez de l'eau ou du jus de fruit à petites gorgées même si vous n'avez pas soif.



Restez *frais* avec ces activités d'été

Art Reach

L'art et la culture pour tous, tous les jours

- Trouvez les lieux participants sur : art-reach.org ou appelez le (267) 515-6720.
 - ◇ Gagnez 2 dollars par personne pour un maximum de 3 personnes. Apportez une carte ACCESS valide et une pièce d'identité avec photo au bureau des admissions de tout musée, jardin, site historique ou culturel participant.
 - ◇ Accédez GRATUITEMENT aux musées avec votre carte d'étudiant du secondaire.
- Ces musées offrent une entrée GRATUITE avec une carte EBT ou une carte ACCESS pour un maximum de 4 adultes.
Les enfants de moins de 18 ans sont gratuits :
 - ◇ Please Touch Museum
 - ◇ Musée d'art de Philadelphie
 - ◇ Musée d'archéologie et d'anthropologie de l'université de Pennsylvanie
 - ◇ Site historique de l'Eastern State Penitentiary



Centres de rafraîchissement

- Visitez votre bibliothèque locale à chaque fois qu'elle est ouverte pour vous rafraîchir dans l'air conditionné.
- En cas d'urgence liée à la chaleur, un plus grand nombre d'établissements seront ouverts à des heures prolongées.
- Trouvez un centre de rafraîchissement près de chez vous :
bit.ly/PhillyHeatEmergency ou appelez le 3-1-1.

Aires d'aspersion

- Les aires d'aspersion sont un moyen gratuit, amusant et sûr de profiter de l'eau cet été.
- Philadelphie compte plus de 90 aires d'aspersion !
- Trouvez-en un près de chez vous :
bit.ly/SpraygroundFinder ou appelez le 3-1-1.



Play Streets

- Tous les jours ouvrables pendant l'été, votre rue peut

être fermée pour servir des repas gratuits aux enfants du quartier et leur permettre de jouer à l'extérieur.

- Les résidents peuvent demander à voir leur rue fermée à la circulation.
- Les Playstreets ont lieu pendant l'été de 10 à 16 heures.

Pour poser votre candidature à Playstreet, appelez le (215) 685-2719 ou visitez le site phila.gov/programs/playstreets

Piscines publiques

- Les piscines sont gratuites et ouvertes à tous.
- Un programme détaillé est régulièrement mis à jour sur phila.gov/ppr.



Centre de ressources sur la santé mentale

Vous avez besoin d'aide pour faire face à une crise de santé mentale ?
Appelez le 215-685-6440.

Services relatifs à la santé mentale et aux dépendances : 888-545-2600.

Ouvert 24/24 et 7/7, interprétation disponible

Dépistage gratuit en ligne et ressources gratuites à l'adresse HealthyMindsPhilly.org

Préparez-vous à des journées chaudes à l'intérieur

Aide à un logement plus confortable

Fonds des services d'urgence pour les services publics (UESF)

Gestion de cas, aide financière, ateliers de formation et plus

1608 Walnut St. Suite 600, Phila. PA 19103

215.972.5170 uesfacts.org

UESF Programme d'aide aux services publics

Services publics coupés ou menacés d'être coupés

215.814.6837 — utility@uesfacts.org

BenePhilly

Offre un soutien gratuit et personnalisé pour demander des prestations publiques.

(844).848.4376 bit.ly/BenePhilly

Centres de quartier sur l'énergie

Informations sur les moyens d'économiser sur les services publics

et aide au paiement des factures d'énergie. bit.ly/PhillyNEC

Ligne d'assistance PCA : 215-765-9040

Assistance avec des conseils de sécurité contre la chaleur, de repas et d'autres ressources.

En cas d'urgence de chaleur, des infirmières qualifiées seront disponibles pour discuter de tout problème de santé lié à la chaleur.

Restons connectés !

Visitez notre site Internet à l'adresse bit.ly/PDPHPpreparednessOutreach.



Pour recevoir des exemplaires imprimés de ce bulletin d'information, pour toute question ou pour des problèmes avec la traduction, ou si vous êtes intéressé(e) par la mise en place d'un bureau d'information ou d'une présentation à votre communauté, envoyez-nous un courriel à l'adresse suivante : PublicHealthPreparedness@phila.gov ou laissez-nous un message au 215-429-3016.

Nous nous réjouissons d'entendre de vous !

Inscrivez-vous au Réseau de partenaires d'intervention communautaire (CRPN) à l'adresse bit.ly/phlcommunityresponse.

Recevez les informations essentielles en matière de santé publique, à partager avec votre famille, vos amis et vos voisins.