

# Информационная новостная рассылка об общественном здоровье

ЛЕТО 2023



Эта рассылка доступна на **амхарском, арабском, вьетнамском, гаитянском креольском, кхмерском, индонезийском, испанском, португальском, русском, суахили, упрощенном китайском и французском языках** по ссылке

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

Чтобы бесплатно получить печатную копию, посетите сайт [bit.ly/PHPMaterials](http://bit.ly/PHPMaterials) или оставьте сообщение по телефону 215-429-3016.

## ЖАРА в Филадельфии

### Не перегревайтесь

- Оставайтесь в кондиционируемых помещениях.
  - ◇ Чем заняться летом в помещении? См. **БЕСПЛАТНЫЕ** предложения на стр. 3.
- На улице старайтесь оставаться в тени.
- Носите легкую свободную одежду и головной убор.

### Заботьтесь о других

- Проверяйте самочувствие людей старшего возраста и тех, кто живет один или не может выйти из дома.
- Чтобы обратиться в службу помощи бездомным, позвоните по телефону 215-232-1984.
- Если вам кажется, что кому-то требуется срочная медицинская помощь, позвоните по телефону **911**.

### Избегайте обезвоживания

- Пейте достаточно воды или сока, даже если не чувствуете жажды.
- Не употребляйте алкоголь, напитки с высоким содержанием сахара и кофеина.

## COVID-19: вакцинация, маски и тесты

Режим чрезвычайной ситуации из-за COVID-19 отменили. Поэтому изменится работа программ SNAP, Medicaid и других служб. Актуальная информация доступна по адресу [bit.ly/PHEendPHL](http://bit.ly/PHEendPHL).

- Пройдите **БЕСПЛАТНУЮ** вакцинацию от COVID-19: [phila.gov/vaccine](http://phila.gov/vaccine), [vaccines.gov](http://vaccines.gov)
- Пройдите **БЕСПЛАТНОЕ** ПЦР-тестирование: [bit.ly/COVIDResourceHubs](http://bit.ly/COVIDResourceHubs)
  - ◇ Для этого не потребуются страховка или удостоверение личности.
- Представители местных сообществ могут раз в месяц **БЕСПЛАТНО** получить 100 тестов COVID-19 и маски для распространения среди жителей города: [bit.ly/COVIDTestKitRequest](http://bit.ly/COVIDTestKitRequest)

У вас остались вопросы? Обратитесь в колл-центр Департамента общественного здоровья Филадельфии по номеру **215-685-5488** (для перевода на ваш язык нажмите 3, для перевода на испанский нажмите 2). Наберите **711** для вызова с помощью службы ретрансляции или телетайпа.)

Продолжайте читать, чтобы узнать, как защитить от жары себя и своих близких.

Болезни, вызванные перегревом  
Рекомендации по защите от жары  
Летние занятия в прохладе

Психологическая помощь  
Программа помощи в оплате коммунальных услуг  
И многое другое!

# Болезни, вызванные перегревом

## О ком стоит беспокоиться во время жары?

Следующие категории людей тяжелее переносят жаркую погоду:

- люди, которые живут одни;
- люди, которые работают на открытом воздухе;
- люди от 65 лет;
- младенцы и маленькие дети;
- люди с инвалидностью или заболеваниями, затрудняющими охлаждение тела;
- люди без определенного места жительства;
- люди без доступа к кондиционируемым помещениям.

В периоды жаркой погоды регулярно связывайтесь с родственниками, друзьями и соседями из групп риска и интересуйтесь их самочувствием. Если такая помощь нужна вам — попросите о том же своих близких.



## В чем опасность жаркой погоды

Знаете ли вы, что даже один жаркий день может стать причиной проблем со здоровьем, а несколько таких дней подряд еще опаснее?

### Перегрев организма

Возможные симптомы:

- обильное потоотделение, слабость, головная боль, усталость, головокружение, тошнота и рвота.

Что делать?

- **Обратитесь за медицинской помощью**, если симптомы сохраняются более часа.
- Перейдите в кондиционируемое помещение.
- Выпейте прохладной воды.
- Примите прохладный душ или ванну.

### Тепловой удар

Возможные симптомы:

- повышенная температура тела, дезориентация, пульсирующая головная боль, тошнота, потеря сознания.

Что делать?

- Если у вас тепловой удар, вам необходима **срочная медицинская помощь**. **Позвоните по номеру 911.**

## Еще несколько советов по защите от жары

Самое жаркое время — примерно с 11 а.м. до 4 р.м.

- Старайтесь избегать физических нагрузок и пребывания на солнце.

Для профилактики обезвоживания вам может потребоваться пить больше воды, чем обычно.

- Пейте воду или сок, даже если не чувствуете жажду.



# Эти летние мероприятия помогут *охладиться* в жару

## Ближе к искусству

### *Искусство и культура для всех и каждого*

- Узнайте места проведения мероприятий на сайте [art-reach.org](http://art-reach.org) или по телефону 267-515-6720.
  - ◇ Стоимость входа: 2 долл. США за человека (до трех человек). Предъявите действующую карту ACCESS и удостоверение личности с фотографией в любом из музеев, садов, исторических или культурных памятников, участвующих в программе.
  - ◇ Для учеников средних школ вход по удостоверению БЕСПЛАТНЫЙ.
- В следующих музеях действует БЕСПЛАТНЫЙ вход по картам EBT и Access (для групп до 4 взрослых). Для детей младше 18 лет вход бесплатный.
  - ◇ Музей Please Touch.
  - ◇ Художественный музей Филадельфии.
  - ◇ Музей археологии и антропологии Пенсильванского университета.
  - ◇ Исторический памятник «Восточная государственная тюрьма».



## Центры для охлаждения

- Посетите ближайшую библиотеку, чтобы отдохнуть в кондиционируемом помещении.
  - Во время чрезвычайного положения в связи с жарой многие учреждения будут работать дольше, чем обычно.
  - Найдите ближайший центр для охлаждения на сайте [bit.ly/PhillyHeatEmergency](http://bit.ly/PhillyHeatEmergency) или позвоните по номеру 311.
- и организовать для детей бесплатное питание и игры на свежем воздухе.
  - Жители могут подать заявку на перекрытие движения по своему кварталу.
  - Перекрыть движение можно в летний период с 10 а.м. до 4 р.м.

Чтобы подать заявку на участие в программе Playstreet, позвоните по телефону 215-685-2719 или посетите сайт [phila.gov/programs/playstreets](http://phila.gov/programs/playstreets).

## Фонтанные площадки

- Фонтанные площадки — это безопасное место для увлекательного и безопасного летнего отдыха у воды.
- В Филадельфии организовано более 90 фонтанных площадок.
- Найдите ближайшую площадку на сайте [bit.ly/SpraygroundFinder](http://bit.ly/SpraygroundFinder) или позвоните по номеру 311.



## Общественные бассейны

- Бесплатно и доступно для всех.
- Подробное актуальное расписание см. на сайте [phila.gov/ppr](http://phila.gov/ppr).

## Программа Playstreet

- Каждый будний день в течение лета администрация может перекрыть движение транспорта по вашей улице



## Уголок психологического здоровья

Нужна помощь в связи с психологическим кризисом? Позвоните по номеру  
215-685-6440.

Психологическая помощь и борьба с зависимостью: 888-545-2600.

[Круглосуточно, доступен перевод](#)

Бесплатное онлайн-тестирование и полезные материалы см. на сайте  
[HealthyMindsPhilly.org](http://HealthyMindsPhilly.org)

### Приготовьтесь провести жаркие дни дома

Поддержка в получении более комфортного жилья

#### Фонд помощи в случае экстренной поломки коммуникаций (UESF)

Социальное сопровождение, финансовая поддержка, образовательные мероприятия и т. д.  
1608 Walnut St. Suite 600, Phila. PA 19103 215-972-5170 / [uesfacts.org](http://uesfacts.org)

#### Программа помощи в оплате коммунальных услуг UESF

Коммунальные услуги под угрозой отключения или уже отключены  
215-814-6837 / [utility@uesfacts.org](mailto:utility@uesfacts.org)

#### Программа BenePhilly

Бесплатная индивидуальная помощь в получении льгот и услуг. 844-848-  
4376 / [bit.ly/BenePhilly](http://bit.ly/BenePhilly)

#### Центры управления энергоресурсами сообществ

Рекомендации по экономии на коммунальных услугах и помощь с оплатой электроэнергии.  
[bit.ly/PhillyNEC](http://bit.ly/PhillyNEC)

## Горячая линия Филадельфийской корпорации по вопросам пожилых людей (PCA): 215-765-9040.

Рекомендации по безопасности в жаркое время, бесплатное питание и другие ресурсы.

Во время чрезвычайного положения в связи с жарой квалифицированные медработники готовы обсудить с вами то, как погода влияет на здоровье.

### Будем на связи!

Посетите наш сайт: [bit.ly/PDPHPreparednessOutreach](http://bit.ly/PDPHPreparednessOutreach).

Если вам нужны печатные копии этой рассылки или вы хотите провести для своего сообщества презентацию с использованием наших материалов, а также если у вас есть вопросы или замечания по переводу, напишите нам по адресу [PublicHealthPreparedness@phila.gov](mailto:PublicHealthPreparedness@phila.gov) или оставьте сообщение, позвонив по номеру 215-429-3016.

**Для нас важно ваше мнение!**

Зарегистрируйтесь в Community Response Partner Network (Партнерской сети общественного реагирования) по адресу [bit.ly/phlcommunityresponse](http://bit.ly/phlcommunityresponse), чтобы получать важные сведения об общественном здоровье и делиться ими с семьей, друзьями и соседями.

