

Buletin Kesiapsiagaan Kesehatan Masyarakat

MUSIM PANAS 2023



Buletin ini tersedia dalam bahasa **Amhar, Arab, Prancis, Kreol Haiti, Indonesia, Khmer, Portugis, Rusia, Mandarin Sederhana, Spanyol, Swahili, dan Vietnam** di bit.ly/CRPNnewsletter.

Untuk meminta salinan cetak gratis, kunjungi: bit.ly/PHPMaterials atau tinggalkan pesan di nomor 215-429-3016



Cuaca di Philly sedang PANAS Jangan sampai kepanasan

- Beraktivitaslah di dalam ruangan ber-AC.
 - ◊ Lihat halaman 3 untuk mendapat ide aktivitas musim panas di dalam ruangan yang GRATIS.
- Berdiri di bawah tempat teduh saat berada di luar ruangan.
- Pilih pakaian yang tipis dan longgar serta kenakan topi.

Bantu jaga satu sama lain

- Periksa keadaan orang tua dan siapa pun yang tidak bisa meninggalkan rumahnya atau tinggal sendirian.
- Hubungi 215-232-1984 untuk layanan bantuan bagi tunawisma.
- Jika Anda merasa seseorang membutuhkan bantuan darurat medis, hubungi **911**.

Hindari dehidrasi

- Minum air atau jus buah yang cukup, meski tidak merasa haus.
- Hindari alkohol, minuman berkafein, dan minuman yang mengandung banyak gula.

Vaksin COVID-19, Masker, dan Pemeriksaan

Berakhirnya pernyataan darurat kesehatan masyarakat COVID-19 akan menyebabkan perubahan pada beberapa layanan Medicaid, SNAP, dan layanan COVID lainnya. Untuk informasi terkini, kunjungi bit.ly/PHEendPHL

- Dapatkan vaksin COVID-19 GRATIS: phila.gov/vaccine, vaccines.gov
- Dapatkan tes PCR GRATIS: bit.ly/COVIDResourceHubs
 - ◊ Anda tidak akan diminta kartu identitas atau asuransi.
- Setiap bulan, kelompok masyarakat bisa mendapatkan 100 tes dan masker GRATIS untuk dibagikan:

bit.ly/COVIDTestKitRequest

Ada pertanyaan? Hubungi pusat panggilan PDPH di **215-685-5488** (*Tekan 3 untuk mendapat informasi dalam bahasa Anda, tekan 2 untuk bahasa Spanyol. Tekan 711 untuk bantuan TRS/TTY.*)

Baca selengkapnya untuk mengetahui informasi tentang cara melindungi diri dan orang-orang terkasih dari cuaca panas.

Penyakit akibat cuaca panas

Tip untuk tidak kepanasan
Aktivitas musim panas yang menyejukkan

Kesehatan mental

Bantuan utilitas dan banyak lagi!

Penyakit Akibat Cuaca Panas

Siapa saja yang perlu kita khawatirkan saat cuacanya panas?

Beberapa orang lebih mudah jatuh sakit saat cuacanya sangat panas.

- People who live alone
- Orang yang tinggal sendirian
- Orang yang bekerja di luar ruangan
- Orang tua yang berusia 65 tahun ke atas
- Bayi dan anak kecil
- Orang dengan disabilitas dan kondisi medis tertentu yang membuat tubuhnya lebih sulit untuk mendinginkan diri
- Orang tunawisma
- Orang yang tidak memiliki AC

Pastikan ada orang yang memeriksa keadaan Anda, dan jangan lupa juga untuk memeriksa keluarga, teman, serta tetangga saat suhu udara.



Bagaimana saya bisa sakit karena cuaca yang sangat panas?

Tahukah Anda bahwa satu hari yang panas dapat menyebabkan masalah kesehatan, tetapi beberapa hari yang panas berturut-turut dapat menyebabkan masalah yang lebih berbahaya?

Kelelahan Panas (Heat Exhaustion)

Gejala yang mungkin dirasakan:

- keringat berlebih, sakit kepala, lemas, lelah, pusing, mual, atau muntah.

Yang harus dilakukan:

- **hubungi dokter atau penyedia layanan kesehatan** jika gejala berlangsung lebih dari satu jam.
- pergi ke ruangan ber-AC.
- minum air dingin.
- mandi atau berendam dengan air dingin.

Sengatan Panas (Heat Stroke)

Gejala yang mungkin dirasakan:

- suhu tubuh yang sangat tinggi, kebingungan, sakit kepala berdenyut, mual, tidak sadarkan diri.

Yang harus dilakukan:

- sengatan panas adalah *keadaan darurat*. **Hubungi 911.**

Tip lainnya untuk tidak kepanasan

Waktu terpanas dalam suatu hari adalah sekitar pukul 11.00 - 16.00.

- Usahakan untuk menghindari aktivitas fisik yang berat dan sinar matahari.

Anda mungkin perlu minum lebih banyak air daripada biasanya agar tetap terhidrasi.

- Minumlah air atau jus buah meskipun Anda tidak merasa haus.



Aktivitas *bebas panas* untuk mengisi musim panas

Kegiatan Kesenian Art Reach

Seni dan budaya untuk semua orang setiap hari

- Temukan lokasi yang terdaftar di: art-reach.org atau hubungi (267) 515-6720.
 - ◇ Dapatkan tiket masuk seharga \$2 per orang untuk maksimal 3 orang. Bawalah Kartu AKSES yang masih berlaku dan kartu identitas berfoto ke meja pendaftaran di museum, taman, situs bersejarah, atau situs budaya yang terdaftar.
 - ◇ Masuk ke museum secara GRATIS dengan kartu pelajar SMA.
- Museum-museum ini menyediakan tiket masuk GRATIS dengan Kartu EBT atau Kartu Akses untuk maksimal 4 orang dewasa. Anak-anak di bawah 18 tahun bisa masuk secara gratis:
 - ◇ Please Touch Museum
 - ◇ Philadelphia Museum of Art
 - ◇ UPenn Museum of Archaeology and Anthropology
 - ◇ Eastern State Penitentiary Historic Site



Pusat Pendinginan (Cooling Centers)

- Kunjungi perpustakaan setempat untuk mendinginkan diri di ruangan ber-AC.
- Dalam keadaan darurat panas, tempat-tempat akan buka dengan jam operasional yang lebih panjang.
- Temukan pusat pendinginan di dekat Anda: bit.ly/PhillyHeatEmergency atau hubungi 3-1-1.

Sprayground (taman air mancur)

- Sprayground adalah tempat yang gratis, menyenangkan, dan aman untuk menikmati air pada musim panas ini.
- Philadelphia memiliki lebih dari 90 sprayground!
- Temukan sprayground terdekat di sini: bit.ly/SpraygroundFinder atau hubungi 3-1-1.



Play Street (Jalan Hiburan)

- Setiap hari kerja selama musim panas, akses jalan Anda dapat ditutup untuk membagikan makanan gratis kepada anak-anak di sekitar kompleks dan membiarkan mereka bermain di luar.
- Warga dapat mengajukan permohonan untuk menutup akses ke kompleks mereka.
- Playstreet biasanya diadakan selama musim panas dari pukul 10.00 hingga 16.00
- Untuk menyelenggarakan Playstreet, hubungi (215) 685-2719 atau kunjungi phila.gov/programs/playstreets

Kolam Renang Umum

- Gratis dan terbuka untuk semua orang.
- Jadwal lengkapnya diperbarui secara berkala di phila.gov/ppr.



Ruang Sumber Daya Kesehatan Mental

Perlu bantuan menghadapi krisis kesehatan mental? Hubungi 215-685-6440.

Layanan Kesehatan Mental & Kecanduan: 888-545-2600.

Buka 24/7, Tersedia dalam berbagai bahasa

Tersedia pemeriksaan online gratis dan sumber daya gratis di HealthyMindsPhilly.org

Bersiaplah menghadapi hari-hari yang panas di dalam ruang

Bantuan untuk rumah yang lebih nyaman

Dana Layanan Darurat Utilitas (Utility Emergency Services Fund/UESF)

Manajemen kasus, Bantuan keuangan, Lokakarya pendidikan, dan lainnya

1608 Walnut St. Suite 600, Phila. PA 19103

215.972.5170 uesfacts.org

Program Bantuan Utilitas UESF

Layanan utilitas terancam atau dihentikan (dimatikan)

215.814.6837 — utility@uesfacts.org

BenePhilly

Menawarkan bantuan personal gratis untuk mengajukan permohonan tunjangan publik.

(844).848.4376 bit.ly/BenePhilly

Pusat Energi Rukun Tetangga

Informasi tentang cara menghemat penggunaan listrik dan membantu membayar tagihan.

bit.ly/PhillyNEC

Saluran Bantuan PCA: **215-765-9040**

Bantuan dengan tip keamanan cuaca panas, makanan, dan sumber daya lainnya.

Dalam keadaan darurat panas, sejumlah perawat terlatih akan siap untuk membahas masalah kesehatan apa pun yang berkaitan dengan cuaca panas.

Mari tetap terhubung!

Kunjungi situs web kami di bit.ly/PDPHPreparednessOutreach.

Untuk mendapatkan salinan cetak buletin ini, atau jika Anda memiliki pertanyaan, atau masalah terkait dengan terjemahannya, atau jika Anda tertarik untuk mengadakan layanan informasi atau sosialisasi untuk komunitas Anda, silakan kirimkan email kepada kami di PublicHealthPreparedness@phila.gov atau tinggalkan pesan di **215-429-3016**.

Kami sangat ingin mendengarkan masukan Anda!

Daftar untuk bergabung dalam Jaringan Mitra Tanggap Masyarakat (Community Response Partner Network/CRPN) di bit.ly/phlcommunityresponse.
Dapatkan informasi penting tentang kesehatan masyarakat untuk dibagikan kepada keluarga, teman, dan tetangga.

