

Bilten sou Preparasyon pou Sante Piblik

ETE 2023



Bilten nou vèl sa a disponib nan lang **Amarik, Arab, Franse, Kreyòl Ayisyen, Endonezyen, Khmer, Pòtigè, Ris, Chinwa Senplifye, Panyòl, Swahili ak Vyetnamiyen** nan bit.ly/CRPNnewsletter.

Pou mande kopi enprime gratis, ale sou: bit.ly/PHPMaterials oswa kite yon mesaj nan 215-429-3016.



Li FÈ CHO Deyò a Philly

Rete fre

- Pase tan nan èkondisyone.
 - ◊ Gade nan paj 3 pou jwenn aktivite dete andedan GRATIS.
- Kanpe anba lonbraj lè ou deyò.
- Mete rad ki lejè, ki laj epi kouvri tèt ou.

Voye zye sou lòt yo

- Siveye granmoun ki pi aje yo, epi nenpòt moun ki konfine lakay li oswa k ap viv poukont li.
- Rele nan 215-232-1984 pou sèvis sansibilizasyon pou sanzabri yo.
- Si ou panse yon moun gen yon yon ijans medikal, rele **911**.

Rete idrate

- Bwè anpil dlo oswa ji fwi, menm si ou pa santi w swaf.
- Evite alkòl, kafeyin ak bwason ki gen yon pakèt sik.

Vaksen, Mask ak Tès COVID-19

Fen deklarasyon ijans sante piblik COVID-19 yo pral lakòz chanjman nan kèk sèvis Medicaid, SNAP ak lòt sèvis COVID yo. Pou enfòmasyon ki pi resan yo, ale sou bit.ly/PHEendPHL

- Jwenn vaksen pou COVID-19 GRATIS: phila.gov/vaccine, vaccines.gov
- Jwenn tès PCR GRATIS: bit.ly/COVIDResourceHubs
 - ◊ Yo p ap mande w okenn ID ni asirans.
- Chak mwa, gwoup kominotè yo ka jwenn 100 tès ak mask GRATIS pou fè kado: bit.ly/COVIDTestKitRequest Ou gen kesyon? Kontakte sant dapèl PDPH la nan **215-685-5488** (Peze 3 pou entèpretasyon nan lang pa ou, peze 2 pou Panyòl. Fè 711 pou jwenn èd TRS/ TTY.)

Kontinye fè lekti pou jwenn enfòmasyon sou fason pou pwoteje ou epi moun pwòch ou yo kont chalè a

Maladi anrapò ak chalè
Konsèy pou rete fre
Aktivite dete fre

Sante mantal Asis-
tans pou sèvis
piblik ak plis ankò!

Maladi Chalè Lakòz

Pou kimoun nou enkyete lè li fè cho?

Sèten moun gen plis risk pou yo vin malad pandan tan ki trè cho.

- Moun k ap viv poukont yo
- Moun ki travay deyò
- Granmoun laj 65 lane oswa plis
- Tibebe ak jenn timoun yo
- Moun ki gen sèten andikap ak pwoblèm medikal ki fè li pi difisil pou kò ou refwadi
- Moun ki nan sitiyasyon sanzabri
- Moun ki pa gen aksè nan èkondisyone

Asire w ke yon moun konnen pou l siveye ou, epi siveye fanmi, zanmi ak vwazen yo lè tanperati a monte.



Kòman mwen ta ka vin malad nan tan ki trè cho?

Èske w te konnen yon sèl jounen chalè ka abouti nan pwoblèm sante, men kèk jou chalè youn apre lòt ka menm pi danjere toujou?

Epizman Akòz Chalè

Sa ou ka santi:

- gwo transpirasyon, maltèt, feblès, fatig, vètij, kèplen oswa vomisman.

Sa pou fè:

- **rele yon doktè oswa yon founisè swen sante** si sentòm yo dire pou plis pase inèdtan.
- ale nan yon espas ki gen èkondisyone.
- pran ti gòje dlo fre.
- pran yon douch oswa beny fre.

Kout Chalè

Sa ou ka santi:

- tanperati kò ki wo anpil, konfizyon, maltèt vyolan, kèplen, pèt konesans.

Sa pou fè:

- kout chalè se yon *ijans*. **Rele 911**.

Plis konsèy pou rete fre

Pati ki pi cho nan jounen an se soti apeprè ant 11am ak 4pm.

- Eseye evite aktivite fizik difisil epi evite rete deyò nan solèy la.

Ou ka gen pou w bwè plis dlo ke dabitld pou w rete idrate.

- Bwè ti gòje dlo oswa ji fwi menm si ou pa swaf.



Rete **fre** avèk aktivite dete

Sansibilizasyon Atistik

Aktivite atistik ak kiltirèl pou tout moun chak jou

- Jwen kote ki patisipe yo nan: art-reach.org oswa rele (267) 515-6720.
 - ◇ Jwenn \$2 admisyon pa pèsòn pou jiska 3 moun. Pote yon Kat ACCESS valab ak yon ID foto nan biwo admisyon an nan nenpòt mize, jaden, sit istorik oswa kiltirèl ki patisipe.
 - ◇ Antre nan mize GRATIS avèk ID elèv ayskoul ou.
- Mize sa yo ofri admisyon GRATIS avèk yon Kat EBT oswa yon Kat Access pou jiska 4 granmoun. Timoun ki poko gen 18 lane se gratis:
 - ◇ Please Touch Museum
 - ◇ Mize Da Filadèlfi
 - ◇ Mize Akeyoloji ak Antwopoloji UPenn
 - ◇ Sit Istorik Eastern State Penitentiary



Sant Refwadisman yo

- Vizite bibliyotèk lokal ou nenpòt lè yo louvri pou rafrechwi ou nan èkondisyon.
- Pandan yon ijans pou chalè, gen plis kote k ap louvri avèk èdtan pwolonje.
- Jwenn yon sant refwadisman toupre w: bit.ly/PhillyHeatEmergency oswa rele 3-1-1.

Spraygrounds

- Spraygrounds se yon fason gratis, amizan, san danje pou pwofite dlo pandan ete sa a.
- Filadèlfi gen plis pase 90 spraygrounds!
- Jwenn youn ki toupre ou: bit.ly/SpraygroundFinder oswa rele 3-1-1.



Play Streets

- Chak jou lasemèn pandan ete a, yo ka fèmen lari ou an pou sèvi manje gratis pou timoun ki nan katye a epi pèmèt yo jwe deyò.
- Rezidan yo ka aplike pou fèmen blòk yo a pou trafik.
- Playstreets dewoule pandan ete a soti 10 a.m. rive 4 p.m.

Pou aplike pou vin yon Playstreet rele (215) 685-2719 oswa ale sou phila.gov/programs/playstreets

Pisin Piblik yo

- Gratis epi ouvè pou tout moun.
- Yo fè mizajou regilyèman nan yon orè detaye nan phila.gov/ppr.



Kwen Resous Sante Mantal

Ou bezwen sipò pou yon kriz sante mantal? Rele 215-685-6440.

Sèvis Sante Mantal ak Adiksyon: 888-545-2600.

Louvri 24 è sou vennkat, 7 jou sou sèt, gen entèpretasyon disponib

Gratis, depistaj anliy ak resous gratis nan HealthyMindsPhilly.org

Prepare pou jounen cho yo andedan

Èd pou lojman ki pi konfòtab

Fon Sèvis Dijans Sèvis Piblik yo (UESF)

Jesyon dosye, Èd finansye, Atelye pou edikasyon ak plis toujou 1608

Walnut St. Suite 600, Phila. PA 19103

215.972.5170 uesfacts.org

Pwogram Asistans Sèvis Piblik UESF

Sèvis piblik yo an danje oswa yo sispann (koupe)

215.814.6837 — utility@uesfacts.org

BenePhilly

Ofri sipò gratis, youn-a-youn pou aplike pou benefis piblik.

(844).848.4376 bit.ly/BenePhilly

Neighborhood Energy Centers

Enfòmasyon sou fason pou ekonomize sou sèvis piblik ak èd pou

peye bòdwo enèji yo. bit.ly/PhillyNEC

Sèvis èd nan telefòn PCA: 215-765-9040

Èd avèk konsèy sou sekirite nan chalè, manje ak lòt resous.

Pandan yon ijans chalè, enfimye/enfimyè ki fòmè pral disponib pou pale sou nempòt pwoblèm sante anrapò ak chalè.

Ann rete konekte!

Vizite sit entènèt nou nan bit.ly/PDPHPpreparednessOutreach.

Pou kopi enprime bilten sa a, pou kesyon, oswa pwoblèm avèk tradiksyon an, oswa si w enterese bay yon biwo enfòmasyon oswa prezantasyon pou kominote w, voye yon imèl ban nou nan PublicHealthPreparedness@phila.gov oswa kite yon mesaj nan 215-429-3016.

Nou ta renmen tande ou!

Enskri nan Rezo Patnè Repons Kominotè a (Community Response Partner Network, CRPN) nan bit.ly/phlcommunityresponse.

Jwenn enfòmasyon esansyèl sou sante piblik pou pataje avèk fanmi, zanmi, ak vwazen.

