



# النشرة الإخبارية للتأهب للصحة العامة

صيف عام 2023



تتوفر هذه النشرة الإخبارية باللغات الأمهرية والعربية والفرنسية والكريولية الهايتية والإندونيسية والخميرية والكورية والبرتغالية والروسية والصينية المبسطة والإسبانية والفيتنامية على [bit.ly/CRPNnewsletter](http://bit.ly/CRPNnewsletter).

لطلب نسخ مطبوعة مجانية، قم بزيارة: [bit.ly/PHPMaterials](http://bit.ly/PHPMaterials) أو اترك رسالة على رقم 3016-429-215.

## لقاح وأقنعة واختبارات كوفيد-19

ستؤدي نهاية إعلانات الطوارئ الصحية العامة لكوفيد-19 إلى إجراء تغييرات في بعض خدمات Medicaid و SNAP وغيرها من خدمات كوفيد. للتعرف على آخر المعلومات، يُرجى زيارة

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

• اعثر على لقاح كوفيد-19 المجاني:

[vaccines.gov](http://vaccines.gov) ، [phila.gov/vaccine](http://phila.gov/vaccine)

• اعثر على اختبار PCR المجاني:

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

◊ لن يُطلب منك إثبات الهوية أو التأمين.

• كل شهر، يمكن للمجموعات المحلية الحصول على 100 اختبار وقناع مجاني للتبرع به:

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

هل لديك أسئلة؟ تواصل مع مركز اتصالات PDPH على

**215-685-5488 (اضغط 3 للترجمة الفورية بلغتك واضغط 2 للغة الإسبانية.**

اتصل على رقم 711 للحصول على مساعدة بشأن خدمة ترحيل الاتصالات/المبرقة (الكتابة).

واصل القراءة للتعرف على معلومات حول كيفية حمايتك أنت وأحبائك من الحرارة.

المساعدة المتعلقة بأدوات الصحة نصائح بخصوص الأمراض المرتبطة العقلية والمزيد! بالحرارة للحفاظ على البرودة

أنشطة الصيف الباعثة على البرودة

## الجو حار خارج فيلادلفيا

ابق هادئاً

- اقضِ الوقت في مكيف الهواء.
- ◊ انظر صفحة 3 للتعرف على الأنشطة الصيفية الداخلية المجانية.
- قف تحت الظل عندما تكون بالخارج.
- قم بارتداء ملابس خفيفة وفضفاضة وقم بتغطية رأسك.

انتبه للآخرين

- تحقق من كبار السن وأي شخص في المنزل أو يعيش بمفرده.
- اتصل بالرقم 215-232-1984 للتواصل مع خدمات النوعية للمشردين.
- إذا كنت تعتقد أن شخصاً ما يعاني من حالة طبية طارئة، فاتصل بالرقم 911.

حافظ على رطوبة جسمك

- اشرب الكثير من الماء أو عصير الفاكهة، حتى إذا لم يكن لديك شعور بالعطش.
- تجنب الكحوليات والكافيين والمشروبات التي تحتوي على الكثير من السكر.

## الأمراض المرتبطة بالحرارة

### كيف يمكن الإصابة بالمرض بسبب الطقس شديد الحرارة؟

هل كنت تعلم أن اليوم ذي الطقس الحار يمكن أن يؤدي إلى مشاكل صحية، لكن بضعة أيام حارة متتالية يمكن أن تكون أكثر خطورة؟

#### الإنتهاك الحراري

ما قد تشعر به:

- العرق الشديد أو الصداع أو الإعياء أو الإرهاق أو الدوار أو الغثيان أو القيء.

ما يجب فعله:

- **اتصل بالطبيب أو مقدم الرعاية الصحية على الرقم 911** إذا استمرت الأعراض لأكثر من ساعة واحدة.
- اذهب إلى مكان به مكيف هواء.
- اشرب ماء بارد.
- خذ حمامًا باردًا.

#### ضربة الشمس

ما قد تشعر به:

- ارتفاع شديد في درجة حرارة الجسم والارتباك والصداع الشديد، والغثيان وفقدان الوعي.

ما يجب فعله:

- تُعتبر ضربة الشمس حالة طارئة. **اتصل بالرقم 911**.

### من الذي نقلق بشأنه عندما يكون الجو حارًا؟

بعض الناس أكثر عرضة للإصابة بالمرض خلال الطقس شديد الحرارة.

- الأشخاص الذين يعيشون بمفردهم
  - الأشخاص الذين يعملون خارج المنزل
  - البالغون الذين تبلغ أعمارهم 65 عامًا أو أكثر
  - الرضع والأطفال الصغار
  - الأشخاص الذين لديهم بعض الإعاقات والظروف الطبية التي تجعل من الصعب على جسمك أن يبرد
  - الأشخاص الذين يعانون من التشرد
  - الأشخاص الذين ليس لديهم مكيف هواء
- تأكد من قيام شخص ما بالاطمئنان عليك، والتحقق من الأسرة والأصدقاء والجيران عندما ترتفع درجة الحرارة.



### مزيد من النصائح للحفاظ على البرودة

يبدأ الجزء الأكثر حرارة من اليوم من حوالي الساعة 11 صباحًا إلى الساعة 4 مساءً.

- حاول تجنب الأنشطة البدنية الصعبة والابتعاد عن الشمس.

قد تحتاج إلى شرب الماء بكمية أكبر من المعتاد للحفاظ على رطوبة جسمك.

- اشرب الماء أو عصير الفواكه حتى إذا لم يكن لديك شعور بالعطش.



# حافظ على برودة جسمك مع هذه الأنشطة الصيفية

## مشاهدة الفنون

الفن والثقافة للجميع كل يوم

• اعثر على المواقع المشاركة على [art-reach.org](http://art-reach.org): أو اتصل بالرقم (267) 6720-515.

◇ احصل على 2 دولار مقابل كل شخص ينضم بحد أقصى 3 أشخاص. اجلب بطاقة وصول صالحة وبطاقة هوية بها صورة إلى مكتب القبول في أي متحف أو حديقة أو موقع تاريخي أو ثقافي مشترك.

◇ يمكن زيارة المتاحف مجانًا باستخدام بطاقة هوية طالب المدرسة الثانوية.

• تتيح هذه المتاحف إمكانية الدخول المجاني باستخدام بطاقة EBT أو بطاقة الوصول لما يصل إلى 4 أشخاص بالغين. متاح للأطفال الأقل من 18 عامًا الدخول مجانًا:

◇ Please Touch Museum

◇ Philadelphia Museum of Art

◇ UPenn Museum of Archaeology and Anthropology

◇ Eastern State Penitentiary Historic Site



## شوارع اللعب

• في كل أيام الأسبوع في فصل الصيف، يمكن إغلاق شارعك لتقديم وجبات مجانية للأطفال في المبنى والسماح لهم باللعب خارج المنزل.

• يمكن للمقيمين التقدم بطلب لإغلاق المبنى أمام حركة المرور.

• تتم إقامة شوارع اللعب خلال فصل الصيف

تتم إقامة شوارع اللعب خلال فصل الصيف من الساعة 10 صباحًا إلى الساعة 4 مساءً للتقدم بطلب لجعل شارعك مكانًا للعب، اتصل على الرقم (215) 2719-685 أو قم بزيارة

[phila.gov/programs/playstreets](http://phila.gov/programs/playstreets)

## حمامات السباحة العامة

• مجانية ومفتوحة للجميع.

• يتم تحديث جدول زمني مفصل بانتظام على

[.phila.gov/ppr](http://phila.gov/ppr)

## مراكز التبريد

• قم بزيارة مكتبك المحلية في أي وقت تكون فيها مفتوحة لتبريد جسمك في مكيف الهواء.

• في حالات الطوارئ الناتجة عن ارتفاع درجات الحرارة، سيتم فتح المزيد من المواقع لساعات طويلة.

• ابحث عن مركز تبريد بالقرب منك:

• [bit.ly/PhillyHeatEmergency](http://bit.ly/PhillyHeatEmergency) أو اتصل على الرقم

1-1-3.

## أماكن رش المياه

• تعد أماكن رش المياه طريقة مجانية وممتعة وآمنة للاستمتاع بالمياه في الصيف.

• تحتوي فيلادلفيا على أكثر من 90 مكان لرش المياه!

• اعثر على أحد هذه الأماكن بالقرب منك

• [bit.ly/SpraygroundFinder](http://bit.ly/SpraygroundFinder) أو اتصل على الرقم

3-1-1.



## ركن موارد الصحة العقلية



هل تحتاج إلى مساعدة في أزمة الصحة العقلية؟ اتصل بالرقم 215.

خدمات الصحة العقلية والإدمان: 2600-545-888.

مفتوح 24/7، الترجمة الشفوية متاحة

الفحص المجاني عبر الإنترنت والموارد المجانية على [HealthyMindsPhilly.org](http://HealthyMindsPhilly.org)

### استعد للأيام الحارة داخل المنزل

المساعدة في الحصول على سكن أكثر راحة

**صندوق خدمات الطوارئ للمرافق العامة (UESF)**

إدارة الحالات والمساعدة المالية وورش العمل التعليمية والمزيد في

.Phila، Suite 600، Walnut St 1608

215.972.5170 [uesfacts.org](http://uesfacts.org)

برنامج المساعدة UESF

خدمات المرافق المهتدة أو المنتهية (المتوقفة)

utility@uesfacts.org — 215.814.6837

### **BenePhilly**

يقدم دعمًا مجانيًا فرديًا للتقدم للحصول على المزايا العامة.

(844).848.4376 [bit.ly/BenePhilly](http://bit.ly/BenePhilly)

### مراكز الطاقة المجاورة (NECs)

معلومات حول كيفية التوفير في المرافق والمساعدة في دفع فواتير الطاقة.

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

## خط المساعدة الخاص بتحليل PCA: 215-765-9040

نصائح للمساعدة في الحفاظ على السلامة من الحرارة والوجبات والموارد الأخرى.

خلال حالات الطوارئ الناتجة عن ارتفاع درجات الحرارة، ستكون أعضاء طاقم التمريض المدربين متاحين للتحدث عن أي مشاكل صحية متعلقة بالحرارة.

## فلنبق على اتصال!



قم بزيارة موقعنا على الإنترنت على: [bit.ly/PDPHPreparednessOutreach](http://bit.ly/PDPHPreparednessOutreach).

للحصول على نسخ مطبوعة من هذه النشرة الإخبارية أو الأسئلة أو المشكلات المتعلقة بالترجمة أو إذا كنت مهتمًا بتوفير مكتب معلومات أو عرض تقديمي لمجموعتك، يُرجى مراسلتنا عبر البريد الإلكتروني على [PublicHealthPreparedness@phila.gov](mailto:PublicHealthPreparedness@phila.gov) أو

leave a message at 215-429-3016

يسعدنا أن نتلقى ردك!

سجل الاشتراك في Response Partner Network (CRPN) Community على

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

كي تحصل على معلومات الصحة العامة الأساسية، وذلك لمنحها إلى العائلة والأصدقاء والجيران.