

# Bản Tin Chuẩn Bị Y Tế Công Cộng



MÙA HÈ 2023



Bản tin này có sẵn bằng **tiếng Amhara, tiếng Ả Rập, tiếng Pháp, tiếng Creole Haiti, tiếng Indonesia, tiếng Khmer, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Nga, tiếng Trung Giản Thể, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Swahili và tiếng Việt** at [bit.ly/CRPNnewsletter](https://bit.ly/CRPNnewsletter).

Để yêu cầu bản in miễn phí, vui lòng truy cập: [bit.ly/PHPMaterials](https://bit.ly/PHPMaterials) hoặc để lại lời nhắn tại 215-429-3016.

## Ngoài trời tại Philly giờ đang rất NÓNG

### Giữ cơ thể mát mẻ

- Sử dụng máy điều hoà không khí.
  - ◊ Vui lòng lật trang 3 để xem các hoạt động mùa hè trong nhà MIỄN PHÍ.
- Đứng dưới bóng râm khi ở bên ngoài.
- Mặc đồ mỏng, thoáng và có che chắn phần đầu.

### Hãy để ý những người khác

- Kiểm tra những người lớn tuổi và bất kỳ ai không thể ra khỏi nhà hoặc sống một mình.
- Gọi số 215-232-1984 để yêu cầu dịch vụ tiếp cận cộng đồng người vô gia cư.
- Nếu bạn nghĩ ai đó đang gặp tình huống y tế khẩn cấp, hãy gọi số **911**.

### Giữ cơ thể không bị thiếu nước

- Uống nhiều nước lọc hoặc nước ép trái cây, dù có khát hay không.
- Tránh dùng đồ uống có cồn, caffeine và chứa nhiều đường.

## Vắc-xin, khẩu trang và xét nghiệm COVID-19

Việc tuyên bố chấm dứt tình trạng khẩn cấp về sức khỏe cộng đồng do COVID-19 sẽ dẫn đến việc thay đổi một số dịch vụ của Medicaid, SNAP và các dịch vụ về COVID khác. Để cập nhật thông tin mới nhất, vui lòng truy cập [bit.ly/PHEendPHL](https://bit.ly/PHEendPHL)

- Tìm vắc-xin COVID-19 MIỄN PHÍ: [phila.gov/vaccine](https://phila.gov/vaccine), [vaccines.gov](https://vaccines.gov)
- Tìm xét nghiệm PCR MIỄN PHÍ: [bit.ly/COVIDResourceHubs](https://bit.ly/COVIDResourceHubs)
  - ◊ Bạn sẽ không phải xuất trình căn cước hay bảo hiểm.
- Hằng tháng, các nhóm cộng đồng có thể nhận được 100 bộ khẩu trang và xét nghiệm MIỄN PHÍ để đem tặng: [bit.ly/COVIDTestKitRequest](https://bit.ly/COVIDTestKitRequest) Bạn có thắc mắc? Vui lòng liên hệ tổng đài PDPH tại **215-685-5488** (Nhấn phím 3 để có phiên dịch ngôn ngữ của bạn, nhấn phím 2 để nghe tiếng Tây Ban Nha. Gọi số 711 để yêu cầu hỗ trợ TRS/TTY.)

Đọc tiếp thông tin về cách bảo vệ bản thân và người thân khỏi cái nóng.

Bệnh do nắng nóng  
Mẹo để giữ mát  
Các hoạt động mùa hè mát mẻ

Hỗ trợ tiện ích  
cho sức khỏe  
tinh thần và  
hơn thế nữa!

# Bệnh do nắng nóng

## Ai cần được chú ý khi trời nắng nóng?

Có người dễ bị bệnh hơn trong thời tiết nóng bức.

- Người sống một mình
- Người làm việc ngoài trời
- Người từ 65 tuổi trở lên
- Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ
- Người có vấn đề khuyết tật và tình trạng sức khỏe khiến việc làm mát cơ thể trở nên khó hơn
- Người đang trong trạng thái vô gia cư
- Người không được sử dụng máy điều hoà không khí

Đảm bảo có người đến kiểm tra bạn, cũng như kiểm tra gia đình, bạn bè và hàng xóm khi nhiệt độ tăng cao.



## Tôi có thể bị bệnh vì trời quá nóng như thế nào?

Bạn có biết một ngày nắng nóng có thể dẫn đến các vấn đề sức khỏe, nhưng vài ngày nắng nóng liên tiếp còn nguy hiểm hơn thế nhiều không?

### Kiệt sức vì nhiệt

Bạn có thể sẽ cảm thấy:

- Mồ hôi đầm đìa, mệt lả vì nhức đầu, mệt mỏi, chóng mặt, buồn nôn hoặc ói mửa.

Bạn nên:

- **gọi cho bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ y tế** nếu các triệu chứng kéo dài hơn một tiếng.
- đến nơi có máy điều hoà không khí.
- uống nước mát.
- tắm hoặc ngâm bồn nước mát.

### Say nắng

Bạn có thể sẽ cảm thấy:

- nhiệt độ cơ thể tăng vọt, rối loạn, đầu đau như búa bổ, buồn nôn, mất ý thức.

Bạn nên:

- **Gọi số 911** say nắng là một tình huống khẩn cấp.

## Thêm nhiều mọng giữ mát cơ thể

Thời điểm nóng nhất trong ngày là từ 11 giờ sáng đến 4 giờ chiều.

- Cố tránh hoạt động thể chất nặng và không ở dưới ánh mặt trời.

Bạn sẽ cần phải uống nhiều nước hơn bình thường để giữ nước cho cơ thể.

- Uống nhiều nước lọc hoặc nước ép trái cây dù có khát hay không.



# Giữ cơ thể **mát mẻ** với các hoạt động mùa hè dưới đây

## Tiếp cận nghệ thuật

### *Nghệ thuật và văn hoá cho mọi người mỗi ngày*

- Tìm các địa điểm để tham gia tại: [art-reach.org](http://art-reach.org) hoặc gọi số (267) 515-6720.
  - ◇ Nhận 2 đô la mỗi người vào cửa cho nhóm tối đa 3 người. Mang theo một Thẻ ACCESS hợp lệ và một tấm ảnh thẻ căn cước đến bàn ghi danh mỗi khi tham gia bảo tàng, vườn, địa điểm lịch sử hay văn hoá.
  - ◇ Vào bảo tàng MIỄN PHÍ với thẻ học sinh trung học của bạn.
- Những bảo tàng này cho phép vào cửa MIỄN PHÍ với một Thẻ EBT hoặc Thẻ Access cho nhóm tối đa 4 người lớn. Trẻ em dưới 18 tuổi được miễn phí:
  - ◇ Bảo tàng Please Touch
  - ◇ Bảo tàng Nghệ thuật Philadelphia
  - ◇ Bảo tàng Khảo cổ học và Nhân chủng học của ĐH Pennsylvania
  - ◇ Khu Di tích lịch sử Trại giam Bang phía Đông



## Các trung tâm Giải nhiệt

- Đến thư viện ở địa phương bạn bất cứ lúc nào họ mở cửa để giải nhiệt bằng máy điều hoà không khí.
- Trong tình huống khẩn cấp về nhiệt, sẽ có thêm nhiều địa điểm được kéo dài giờ mở cửa.
- Tìm một trung tâm giải nhiệt gần bạn: [bit.ly/PhillyHeatEmergency](http://bit.ly/PhillyHeatEmergency) hoặc gọi số 3-1-1.

## Sân phun nước

- Các sân phun nước đều miễn phí, thú vị, và an toàn để tận hưởng nước mát trong mùa hè này.
- Có hơn 90 sân phun nước ở Philadelphia!
- Tìm một sân ở gần bạn: [bit.ly/SpraygroundFinder](http://bit.ly/SpraygroundFinder) hoặc gọi 3-1-1.



## Các phố vui chơi

- Trong suốt mùa hè, mỗi ngày trong tuần đều sẽ chặn đường lại để phục vụ các bữa ăn miễn phí cho các em nhỏ trong khu phố và để các em được vui chơi bên ngoài.
- Các cư dân có thể đăng ký chặn xe cộ vào khu của mình.
- Các phố vui chơi sẽ được tổ chức trong suốt mùa hè từ 10 giờ sáng đến 4 giờ chiều.

Để đăng ký trở thành Phố vui chơi, vui lòng gọi số (215) 685-2719 hoặc vào địa chỉ [phila.gov/programs/playstreets](http://phila.gov/programs/playstreets)

## Hồ bơi công cộng

- Miễn phí và mở cửa cho tất cả mọi người.
- Bảng thời gian biểu chi tiết sẽ được cập nhật thường xuyên tại [phila.gov/ppr](http://phila.gov/ppr).



## Góc Tài nguyên Sức khỏe Tâm thần

Bạn cần hỗ trợ về khủng hoảng sức khỏe tâm thần? Vui lòng gọi số 215-685-6440.

Các dịch vụ về Sức khỏe Tâm thần & Cai nghiện: 888-545-2600.

Mở 24/7, có sẵn phiên dịch

Miễn phí, sàng lọc trực tuyến và tài nguyên miễn phí tại [HealthyMindsPhilly.org](https://HealthyMindsPhilly.org)

### Chuẩn bị cho việc ở trong nhà những ngày nắng nóng

Hỗ trợ nơi ở thoải mái hơn

#### Quỹ Dịch vụ tiện ích khẩn cấp (Utility Emergency Services Fund (UESF))

Quản lý hồ sơ, Hỗ trợ tài chính, các Hội thảo giáo dục, v.v. tại 1608 Walnut St. Suite 600, Phila. PA 19103

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

#### UESF Chương trình Hỗ trợ Tiện ích

Các dịch vụ tiện ích bị đe dọa hoặc chấm dứt (cắt dịch vụ)

215.814.6837 — [utility@uesfacts.org](mailto:utility@uesfacts.org)

#### BenePhilly

Cung cấp hỗ trợ miễn phí, một đổi một để đăng ký các dịch vụ công ích.

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

#### Trung tâm Năng lượng Khu phố

Thông tin về việc tiết kiệm tiện ích và giúp chi trả các hoá đơn năng lượng. [bit.ly/PhillyNEC](https://bit.ly/PhillyNEC)

## Tổng đài hỗ trợ PCA: 215-765-9040

Hỗ trợ các mẹo an toàn nhiệt, các bữa ăn và các tài nguyên khác.

Trong tình huống khẩn cấp về nhiệt, các y tá được đào tạo sẽ sẵn sàng trao đổi về bất kỳ vấn đề sức khỏe liên quan đến nắng nóng.

## Hãy luôn giữ kết nối!

Ghé thăm trang web của chúng tôi tại [bit.ly/PDPHPPreparednessOutreach](https://bit.ly/PDPHPPreparednessOutreach).

Để lấy bản in của bản tin này, có thắc mắc hay vấn đề gì với bản dịch, hoặc có hứng thú với việc cung cấp bản thông tin hoặc bài trình bày cho cộng đồng của bạn thì hãy gửi email cho chúng tôi tại [PublicHealthPreparedness@phila.gov](mailto:PublicHealthPreparedness@phila.gov) hoặc để lại lời nhắn cho số 215-429-3016.

Chúng tôi mong muốn nhận được ý kiến đóng góp từ các bạn!

Đăng ký Mạng lưới đối tác phản hồi cộng đồng (Community Response Partner Network (CRPN)) tại

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

Nhận thông tin cần thiết về y tế cộng đồng để chia sẻ với gia đình, bạn bè, và hàng xóm.

