

# የሕብረተሰብ ጤና ዝግጁነት ጋዜጣ

በጋ 2023



ይህ ጋዜጣ በአማርኛ፣ በአረብኛ፣ በፈረንሳይኛ፣ በሄይቲ ክሪኦል፣ በኢንዶኔዥያኛ፣ በክመርኛ፣ በፖርቹጋልኛ፣ በሩሲያኛ፣ በቀላል ቻይንኛ፣ በስፓኒሽ፣ በስዋሂሊ እና በቪዬትናምኛ [bit.ly/CRPNnewsletter](http://bit.ly/CRPNnewsletter) ላይ ይገኛል።

ነጻ የታተሙ ቅጂዎችን ለመጠየቅ የሚከተለውን ይጎብኙ፡- [bit.ly/PHPMaterials](http://bit.ly/PHPMaterials) ወይም 215-429-3016 ላይ መልዕክት ይተው።



## ከፊሊ ውጪ ሙቅ ነው

### እንደቀዘቀዙ ይቆዩ

- አየር በማቀዘቀዝ ጊዜ ያሳልፉ።
  - ◊ ለነጻ የቤት ውስጥ፣ የበጋ እንቅስቃሴዎች ገጽ 3ን ይመልከቱ።
- ውጪ ሲሆኑ ጥላ ስር ይቆሙ።
- ቀላል፣ የማያጣብቁ ልብሶችን ይልበሱ እና ጭንቅላትዎን ይሸፍኑ።

### ሌሎችን ይመልከቱ

- አረጋውያንን እና ከቤት የማይወጡ ወይም ብቻቸውን የሚኖሩ ማናቸውንም ሰው ይመልከቱ።
- ቤት ለሌላቸው የመድረስ አገልግሎቶችን ለማግኘት ወደ 215-232-1984 ይደውሉ።
- አንድ ሰው አስቸኳይ ህክምና እንደሚያስፈልገው ካመኑ፣ ወደ **911** ይደውሉ።

### በቂ ውሃ በሰውነትዎ ውስጥ ይኑር

- ምንም እንኳን ባይጠማዎትም፣ ብዙ ውሃ ወይም የፍራፍሬ ጭማቂ ይጠጡ።
- ብዙ ስኳር የተደረገባቸውን አልኮል፣ ካፌይን እና መጠጦችን ያስወግዱ።

## የ COVID-19 ክትባት፣ ጭምብል እና ምርመራዎች

የCOVID-19 የህዝብ ጤና ድንገተኛ መግለጫዎች ማብቂያ በአንዳንድ Medicaid፣ SNAP እና ሌሎች የኮቪድ አገልግሎቶች ላይ ለውጦችን ያስከትላል። ለቅርብ ጊዜ መረጃ፣ [bit.ly/PHEendPHL](http://bit.ly/PHEendPHL)

- ነጻ የCOVID-19 ክትባት ያግኙ፡- [phila.gov/vaccine](http://phila.gov/vaccine)፣ [vaccines.gov](http://vaccines.gov)
- ነጻ የPCR ምርመራን ያግኙ፡- [bit.ly/COVIDResourceHubs](http://bit.ly/COVIDResourceHubs)
  - ◊ መታወቂያ ወይም ኢንሹራንስ አይጠየቁም።
- በየወሩ፣ የማህበረሰብ ቡድኖች በነፃ የሚሰጡ 100 ነፃ ምርመራዎችን እና ጭምብሎችን ማግኘት ይችላሉ፡-

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

የPDPH የጥሪ ማዕከልን በሚከተለው ያግኙ **215-685-5488** (በቋንቋዎ ያለ አስተርጓሚ ለማግኘት 3ን ይጫኑ፣ ለስፓኒሽ 2ን ይጫኑ። ለTRS/TTY ድጋፍ ወደ 711 ይደውሉ።)

እርስዎን እና የሚወዷቸውን ሰዎች ከሙቀት እንዴት እንደሚከላከሉ መረጃ ለማግኘት ያንብቡ።

እንደቀዘቀዙ ለመቆየት ከሙቀት ጋር የተያያዘ ህመም ጠቃሚ ምክሮች የአእምሮ ጤና መገልገያ እገዛ እና ሌሎችም!

አሪፍ የበጋ እንቅስቃሴዎች

# ከሙቀት ጋር የተያያዘ ህመም

## ሙቀት ሲሆን ለማን ነው መጨነቅ ያለብን?

በጣም ሞቃታማ የአየር ሁኔታ ወቅት አንዳንድ ሰዎች የመታመም ዕድላቸው ከፍተኛ ነው።

- ብቻቸውን የሚኖሩ
- በውጪ የሚሰሩ
- 65 ዓመት እና ከዚያ በላይ የሆናቸው
- ጨቅላዎች እና ሕፃናት
- ሰውነትዎ እንዲቀዘቅዘ ከባድ የሚያደርጉ አንዳንድ የአካል ጉዳተኞች እና የጤና እክል ያለባቸው ሰዎች
- ቤት እጦት ያጋጠማቸው
- የአየር ማቀዘቀዣ ማግኘት የማይ

የሙቀት መጠኑ ሲጨምር አንድ ሰው እርስዎን ለማየት እንደሚችል እና ቤተሰብን፣ ጓደኞችን እና ጎረቤቶችን መከታተልዎን ያረጋግጡ።



## ከፍተኛ ሙቀት ባለበት የአየር ሁኔታ

### እንዴት ልታመም እችላለሁ?

አንድ ሞቃታማ ቀን ለጤና ችግር እንደሚዳርግ ያውቃሉ፤ በተከታታይ ጥቂት ሞቃት ቀናት ደግሞ የበለጠ አደገኛ ሊሆኑ እንደሚችሉ ያውቃሉ?

በከፍተኛ ሙቀት ከሰውነታችን ለሚወጣ ውሃ እና ጨው የሰውነታችን ምላሽ

ሊሰማዎት የሚችል ስሜት፡-

- ከባድ ላብ፣ የራስ ምታት ድክመት፣ ድካም፣ ማዘር፣ ማቅለሽለሽ ወይም ማስታወክ።

ምን ማድረግ አለብዎት፡-

- **የህመም ምልክቶች ከአንድ ሰአት** በላይ ከቆዩ ለህኪም ወይም የጤና እንክብካቤ አቅራቢ ይደውሉ።
- ወደ አየር ማቀዘቀዣ ቦታ ይሂዱ።
- ቀዝቃዛ ውሃ ይጠጡ።
- በቀዝቃዛ ውሃ ሻወር ይውሰዱ ወይም ገላዎን ይታጠቡ።

### የሙቀት ስትሮክ

ሊሰማዎት የሚችል ስሜት፡-

- በጣም ከፍ ያለ የሰውነት ሙቀት፣ ግራ መጋባት፣ ከፍተኛ ራስ ምታት፣ ማቅለሽለሽ፣ ራስን መሳት።

ምን ማድረግ አለብዎት፡-

- የሙቀት ስትሮክ ድንገተኛ አደጋ ነው። **ወደ 911 ይደውሉ።**

## ተጨማሪ እንደቀዘቀዙ ለመቆየት ጠቃሚ ምክሮች

የቀኑ በጣም ሞቃታማው ክፍል ከጠዋቱ 11 ሰዓት - ከሰዓት 4 ሰዓት ነው።

- አስቸጋሪ አካላዊ እንቅስቃሴን ለማስወገድ እና ከፀሀይ ለመራቅ ይሞክሩ።

በቂ ውሃ በሰውነትዎ ውስጥ እንዲኖር ከወትሮው የበለጠ ውሃ መጠጣት ሊኖርብዎ ይችላል።

- ባይጠማዎትም ውሃ ወይም የፍራፍሬ ጭማቂ ይጠጡ።



# በእነዚህ የቦጋ ወቅት እንቅስቃሴዎች እንደቀዘቀዙ ይቆዩ

## በሥዕል መድረስ

በየቀኑ ለሁሉም ሰው የሚሆን ሥነ ጥበብ እና ባህል

- በሚከተለው ላይ የመሳተፊያ አካባቢ [art-reach.org](http://art-reach.org) ወይም (267) 515-6720 ላይ ይደውሉ።
  - ◇ እስከ 3 ሰዎች ድረስ ለሚሆኑ በአንድ ሰው 2 ዶላር መግቢያ ያግኙ። ወደ ማንኛውም ሙዚየም፣ የአትክልት ስፍራ፣ ታሪካዊ ወይም የባህል ቦታ ለመሳተፍ በሚመጡበት ጊዜ የሚሰራ የመዳረሻ ካርድ እና የፎቶ መታወቂያ ወደ መቀበያው ዴስክ ይዘው ይምጡ።
  - ◇ የሁለተኛ ደረጃ ተማሪ መታወቂያዎን በመያዝ በነጻ ወደ ሙዚየሞች ይግቡ።
- እነዚህ ሙዚየሞች እስከ 4 ለሚደርሱ አዋቂዎች ከEBT ካርድ ወይም የመዳረሻ ካርድ ጋር ነጻ መግቢያ ይሰጣሉ። ከ18 ዓመት በታች የሆኑ ልጆች ነጻ ናቸው
  - ◇ እባክዎ ሙዚየምን ይጎኑ
  - ◇ የፊላዴልፊያ የስነ ጥበብ ሙዚየም
  - ◇ UPenn የአርኪኦሎጂ እና አንቲኮፖሎጂ ሙዚየም
  - ◇ የምስራቃዊ ግዛት የከባድ ወንጀለኞች እስር ቤት ታሪካዊ ቦታ



### ማቀዝቀዣ ማዕከላት

- በአየር ማቀዝቀዣ ውስጥ ለመቀዝቀዝ ክፍት ስለሚሆኑ የአካባቢዎን ቤተ-መጽሐፍት በማንኛውም ጊዜ ይጎብኙ።
- በሙቀት ድንገተኛ አደጋ ወቅት፣ ተጨማሪ አካባቢዎች ለተራዘሙ ሰዓታት ይከፈላሉ።
- በአቅራቢያዎ የሚገኝ የማቀዝቀዣ ማዕከል ያግኙ፡- [bit.ly/PhillyHeatEmergency](http://bit.ly/PhillyHeatEmergency) ወይም ወደ 3-1-1 ይደውሉ።

### የመጫወቻ ጎዳናዎች

- በቦጋው ወቅት በየሳምንቱ መጨረሻ ህንፃው ላይ ላሉ ልጆች በነጻ ምግብ ለማቅረብ እና ውጪ እንዲጫወቱ ለማስቻል ጎዳናዎ ዝግ ሊሆኑ ይችላሉ።
- ነዋሪዎች ህንፃቸው ለትራፊክ ዝግ እንዲሆን ማመልከት ይችላሉ።
- የመጫወቻ ጎዳናዎች በቦጋ ወቅት ይከናወናሉ ከጠዋቱ 10 ሰአት እስከ ከሰዓት 4 ሰአት

### የመረጫ ቦታዎች

- የመረጫ ቦታዎች በዚህ ቦጋ በውሃ ለመደሰት የሚረዱ ነጻ፣ አዝናኝ እና ደህንነታቸው የተጠበቀ መንገድ ናቸው።
- ፊላዴልፊያ ከ90 በላይ የመረጫ ቦታዎች አሏት!
- በእርስዎ አቅራቢያ አንዱን ያግኙ፡- [bit.ly/SpraygroundFinder](http://bit.ly/SpraygroundFinder) ወይም ወደ 3-1-1 ይደውሉ።



የመጫወቻ ጎዳና ለመሆን ለማመልከት ወደ (215) 685-2719 ይደውሉ ወይም [phila.gov/programs/playstreets](http://phila.gov/programs/playstreets) ይጎብኙ

### የህዝብ ገንዳዎች

- ነጻ እና ለሁሉም ክፍት ነው።
- ዝርዝር መርሐግብር በመደበኛነት [phila.gov/ppr](http://phila.gov/ppr) ላይ ይዘመናል።



# የአእምሮ ጤና ሀብት ጥግ

የአእምሮ ጤና ቀውስን በተመለከተ እርዳታ ያስፈልግዎታል? ወደ 215-685-6440 ይደውሉ።

የአእምሮ ጤና እና የሱስ አገልግሎቶች፡- 888-545-2600.

24/7 ሰዓት ክፍት ነው፡ የአስተርጓሚ አገልግሎት ይገኛል

ነጻ፣ የመስመር ላይ ማጣሪያ እና ነጻ መርጃዎች የሚከተለው ላይ ይገኛሉ [HealthyMindsPhilly.org](http://HealthyMindsPhilly.org)

## በቤት ውስጥ ለሞቃታማ ቀናት ይዘጋጁ

ለበለጠ ምቹ መኖሪያ ቤት እርዳታ

### የመገልገያ የድንገተኛ አገልግሎቶች ፈንድ (UESF)

የጉዳይ አስተዳደር፣ የገንዘብ ድጋፍ፣ ትምህርታዊ ወርክሾፖች እና ሌሎችም

1608 Walnut St. Suite 600, Phila. PA 19103

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

### UESF የመገልገያ እገዛ ፕሮግራም

የመገልገያ አገልግሎቶች የመጥፋት አደጋ ላይ ናቸው ወይም ተቋርጠዋል (ተዘግተዋል)

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

### BenePhilly

ለህዝብ ጥቅማጥቅሞች ለማመልከት ነፃ፣ የአንድ ለአንድ ድጋፍ ማቀራጠ።

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

### የጎረቤት የኃይል ማዕከላት

በመገልገያዎች ላይ እንዴት መቆጠብ እንደሚቻል እና የኃይል ክፍያዎችን ለመክፈል የሚረዳ መረጃ።

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

## PCA የእርዳታ መስመር፡- 215-765-9040

በሙቀት ደህንነት ጠቃሚ ምክሮች፣ ምግቦች እና ሌሎች ግብዓቶች ላይ እገዛ።

በሙቀት ድንገተኛ አደጋ ጊዜ፣ የሰለጠኑ ነርሶች ከሙቀት ጋር በተያያዙ ማናቸውም የጤና ጉዳዮች ላይ ለመነጋገር ዝግጁ ይሆናሉ።

## እንደተገናኘን እንቆይ!



ድረ-ገጻችንን [bit.ly/PDPHPreparednessOutreach](http://bit.ly/PDPHPreparednessOutreach) ላይ ይጎብኙ።

ለዚህ ጋዜጣ የታተሙ ቅጂዎች፣ ለጥያቄዎች ወይም በትርጉም ላይ ላጋጠሙ ችግሮች፣ ወይም ለማህበረሰብዎ የመረጃ ዴስክ ወይም የዝግጅት አቀራረብ ለማቅረብ ሲፈልጉ ወደ [PublicHealthPreparedness@phila.gov](mailto:PublicHealthPreparedness@phila.gov) ኢሜይል ይላኩ ወይም 215-429-3016 ላይ መልዕክት ያስቀምጡ።

ከእርስዎ ብንሰማ ደስ ይለናል!

ለማህበረሰብ ምላሽ የአጋርነት አውታረ መረብ (CRPN) [bit.ly/phlcommunityresponse](http://bit.ly/phlcommunityresponse) ላይ ይመዝገቡ።

ለቤተሰብ፣ ለጓደኞች እና ለጎረቤቶች ለማጋራት አስፈላጊ የህዝብ ጤና መረጃ ያግኙ።