

التأهب للصحة العامة النشرة الإخبارية

شتاء 2024

تم إنشاء هذه النشرة الإخبارية من قبل برنامج التأهب التابع لإدارة الصحة العامة في فيلادلفيا لإعداد السكان بشكل أفضل لحالات الطوارئ المتعلقة بالصحة العامة، مثل العواصف الشديدة والأمراض الحادة وحالات الطوارئ الأخرى.

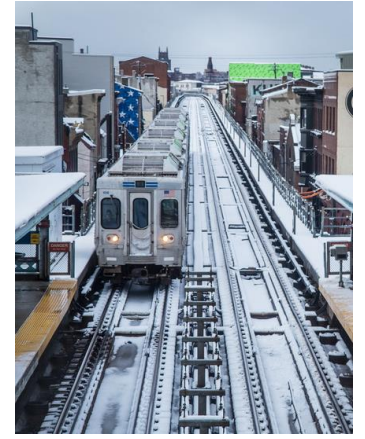


الاستعداد للظروف الجوية القاسية

تغير المناخ يسبب:

- زيادة هطول الأمطار. يمكن أن تتسبب العواصف الأكثر قوة وتكراراً في فيضان الأنهار والجداول والمساحات المائية الأخرى بشكل متكرر.

ارتفاع المد العاصفي. أصبحت العواصف الساحلية أقوى وأكثر تكراراً ويمكن أن تتسبب في ارتفاع المياه عن المستويات الطبيعية.
ارتفاع مستوى سطح البحر. بعض مناطق فيلادلفيا معرضة لخطر ارتفاع مستوى سطح البحر والفيضانات.



تابع القراءة للحصول على معلومات حول كيفية تجهيز نفسك وأحبائك ومنزلك للظروف الجوية القاسية.

- [صفحة 2] أطقم الطوارئ
- [صفحة 2] بطاقة المعلومات الصحية
- [صفحة 3] مساعدة المرافق
- [صفحة 4] موارد الصحة العقلية
- فيروسات الجهاز التنفسي: الإنفلونزا، كوفيد 19 والفيروس المخلوي التنفسي. [صفحة 4]

سجّل في برنامج **Ready Philadelphia** لتكون أول من يعلم

يقوم مكتب إدارة الطوارئ بإرسال المعلومات حول الأحوال الجوية القاسية من خلال البريد الإلكتروني المجاني والتنبيهات عبر الرسائل النصية باستخدام نظام الإشعارات الجماعية بالمدينة، Ready Philadelphia.

للحصول على تنبيهات عبر الرسائل النصية مجاناً، يرجى إرسال كلمة **READYPHILA** في رسالة نصية إلى الرقم 888-777 أو قم بالتسجيل على الموقع الإلكتروني: bit.ly/ReadyPhilaAlert.

سيرسل مكتب خدمات المشردين **Office of Homeless Services** فريق توعية بالمشردين إلى أي شخص في الشارع يحتاج إلى النقل إلى مأوى محلي أو يحتاج إلى خدمات أخرى للمشردين.

الخط الساخن للتوعية بالمشردين

215-232-1984

احفظ هذا الرقم في هاتفك لطلب التوعية في أي وقت، 365 يوماً في السنة، 24 ساعة في اليوم.

هذه النشرة الإخبارية متاحة باللغات الأمهرية والعربية والدارية والفرنسية والكريولية الهايتية والإندونيسية والخميرية والبرتغالية والروسية والصينية المبسطة والإسبانية والسواحيلية والفيتنامية على الموقع الإلكتروني: bit.ly/CRPNnewsletter

لطلب نسخ مطبوعة مجانية، قم بزيارة الموقع الإلكتروني: bit.ly/PHPMaterials أو اتصل بالرقم: 215-429-3016 واترك رسالة.

جهاز منزلك

يمكن أن يؤثر الطقس البارد جداً أو العواصف الشديدة على صحتك إذا لم يكن لديك تدفئة مناسبة أو إذا انقطعت الطاقة في المنزل.

تساعدك برامج المساعدة في المرافق والبرامج الأخرى على إدارة الفواتير، وتحمل تكاليف الضروريات، وتقليل فرصة مواجهة تحديات الصحة والسلامة أثناء الأحداث الجوية القاسية.



مؤسسة فيلادلفيا للشيخوخة (PCA) (Philadelphia Corporation for the Aging)

يقدم المساعدة لكبار السن ومقدمي الرعاية ذوي الدخل المنخفض. اتصل بخط المساعدة الخاص بهم لمعرفة المزيد حول برنامج أموال الطوارئ التابع لمؤسسة فيلادلفيا للشيخوخة PCA أو مساعدة الوجبات التي يتم توصيلها إلى المنزل أو أي مساعدة أخرى.

215-765-9040 — www.pca cares.org/contact-us/

صندوق خدمات الطوارئ للمرافق (UESF) (Utility Emergency Services Fund)

برامج معتمدة على الدخل تعمل على استقرار المنازل للعائلات التي تواجه أزمة سكن. إدارة الحالة - المساعدة المالية - ورش العمل التعليمية والمزيد.

مركز الوصول إلى المزايا التي يوفرها صندوق خدمات الطوارئ للمرافق UESF للتعرف على المزايا الفيدرالية والمزايا المقدمة من الولاية والتسجيل فيها.

215-814-6845 — www.uesfacts.org — BAC@uesfacts.org

BenePhilly

دعم فردي مجاني غير قائم على الدخل للمساعدة في التقدم بطلب للحصول على المزايا العامة. الأدوية الموصوفة - التأمين الصحي - البقالة - المساعدة في رعاية الأطفال. التدفئة والمرافق الأخرى - الضرائب العقارية - مزايا الإعاقة.

1-844-848-4376 — www.phila.gov/programs/benephilly/

برامج الخدمات الشاملة التي تقدمها شركة بيكو PECO للطاقة

تعرف على كافة برامج المساعدة التي تقدمها شركة PECO.

1-800-774-7040 — bit.ly/PECOPrograms

الوقاية من التسمم بأول أكسيد الكربون

- قم بتركيب أجهزة مراقبة أول أكسيد الكربون في منزلك وتأكد من أن جميع الشاشات بها بطاريات صالحة للعمل.
- يجب استخدام المولدات التي تعمل بالغاز فقط في الهواء الطلق، بعيداً عن فتحات التهوية أو النوافذ، وعلى بعد أكثر من 20 قدماً من المنزل.
- استخدام أفران الغاز لتدفئة منزلك ليس آمناً.



إذا ظهرت عليك أية أعراض وتشبه في التسمم بأول أكسيد الكربون، فاخرج فوراً

واتصل بالرقم 911 أو مركز مراقبة السموم على الرقم التالي: 1-800-222-1222

ركن موارد الصحة العقلية

تم تشخيص إصابة أكثر من واحد من بين كل 6 أشخاص بالغين في فيلادلفيا بالإصابة بأحد أمراض الصحة العقلية.

هل تحتاج إلى مساعدة في أزمة صحة عقلية؟

اتصل على رقم: 215-685-6440

لخدمات الصحة العقلية والإدمان، اتصل على الرقم: 888-545-2600.

مفتوح على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع؛ مع توافر خدمات الترجمة الفورية.

يتوافر فحص مجاني وموارد مجانية عبر الإنترنت على الموقع الإلكتروني: HealthyMindsPhilly.org

الإلكتروني: HealthyMindsPhilly.org

اعثر على مقدم خدمات الرعاية الصحية

من المهم أن يكون لديك مقدم رعاية أولية تثق به لمساعدتك على البقاء بصحة جيدة خلال فصل الشتاء، خاصة إذا كنت تعاني من أحد الأمراض المزمنة.

استخدام أداة البحث عن الرعاية الأولية Primary Care Finder

على الموقع الإلكتروني: www.phila.gov/primary-care

للعثور على رعاية طبية مجانية أو منخفضة التكلفة.

ابحث باستخدام اللغة، الموقع، التخصص وغيرها.



فيروسات الجهاز التنفسي

لتعزيز مناعتك خلال هذا الشتاء وحماية نفسك من الأمراض الخطيرة، احصل على لقاح الأنفلونزا السنوي ولقاح محدث لكوفيد-19.

يتم تحديث لقاح الأنفلونزا الموسمية كل عام للحماية من أنواع الأنفلونزا المتوقع أن تكون الأكثر شيوعاً.

تم تحديث لقاح كوفيد-19 لتوفير حماية إضافية من متحورات أوميكرون الحالية هذا الشتاء.

يمكن للتحصين ضد الفيروس المخلوي التنفسي أن يقي من الإصابة بمرض الفيروس المخلوي التنفسي الحاد عند الأطفال والكبار الذين تبلغ أعمارهم 60 عاماً أو أكبر.

من الأمان الحصول على اللقاحات الثلاثة في نفس الوقت.

للمساعدة في منع انتشار فيروسات الجهاز التنفسي:

• يجب إجراء اختبار فيروس كورونا إذا ظهرت عليك أية أعراض.

• يجب ارتداء قناع في الأماكن العامة المزدهمة.

• يجب البقاء في المنزل إذا شعرت بالمرض.

هل لديك أسئلة؟ اتصل بإدارة الصحة العامة في فيلادلفيا على رقم: 215-685-5488. للغة الإسبانية، اضغط الرقم 2؛ للترجمة الفورية إلى لغتك، اضغط الرقم 3. اتصل برقم 711 للحصول على مساعدة خدمة تحويل النص إلى صوت TRS وخدمة الصم والبكم TTY.

للحصول على معلومات حول اختبار فيروس كورونا، قم بزيارة

الموقع الإلكتروني: bit.ly/Covid19_test.

لمزيد من المعلومات حول الأنفلونزا وفيروس كورونا COVID والفيروس المخلوي التنفسي، قم بزيارة الموقع الإلكتروني:

bit.ly/FluPHL, bit.ly/COVIDvaxPHL,

bit.ly/RSV_PHL

فلنبقَ على اتصال

قم بزيارة موقعنا على الإنترنت على الرابط التالي: bit.ly/PDPHPreparednessOutreach.

للحصول على نسخ مطبوعة من هذه النشرة الإخبارية أو لطرح الأسئلة أو عرض المشكلات المتعلقة بالترجمة، راسلنا عبر البريد الإلكتروني

التالي: PublicHealthPreparedness@phila.gov أو اترك رسالة على رقم: 215-429-3016.

يُسعدنا سماع صوتك!



اشترك في شبكة شركاء استجابة المجتمع (CRPN) على الموقع الإلكتروني: bit.ly/phlcommunityresponse

احصل على معلومات الصحة العامة الأساسية لمشاركتها مع العائلة والأصدقاء والجيران.