

# آماده گی صحت عامه زمستان 2024 خبرنامه

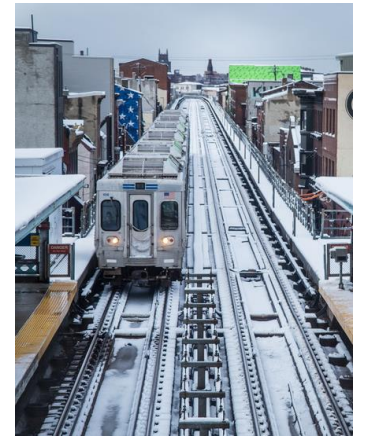
این خبرنامه توسط پروگرام آماده گی صحت عامه دپارتمنت فیلادلفیا برای آماده سازی بهتر باشندگان برای شرایط عاجل صحت عامه، مانند طوفان های شدید، مریضی ها و سایر موارد عاجل ایجاد شده است.

## برای آب و هوای سخت آماده شوید

تغییرات آب و هوایی باعث این موارد میشود:

- بارش بیشتر. طوفان های شدیدتر و مکرر میتوانند باعث طغیان رودخانه ها، نهرها و دیگر آب ها شوند.

- موج طوفان. طوفان های ساحلی قوی تر و به دفعات بیشتر حادث میشوند و ممکن است باعث بالا رفتن آب از سطح نورمال شوند.
- افزایش سطح دریا. برخی از مناطق فیلادلفیا معرض خطر افزایش سطح دریا و سیل قرار دارند.



برای کسب معلومات راجع به نحوه آماده سازی خود، عزیزان و خانه تان برای آب و هوای سخت، ادامه مطلب را بخوانید.

[صفحه 2] کیت های عاجل

[صفحه 2] کارت معلومات صحی

[صفحه 3] مساعدت برای خدمات شهری

[صفحه 4] منابع صحت روان

[صفحه 4] ویروس های تنفسی: آنفولانزا، کووید

[صفحه 4] 19، و RSV

## برای ReadyPhiladelphia ثبت نام کنید و اولین کسی باشید که میدانید

دفتر مدیریت عاجل معلومات مربوط به آب و هوای شدید را از طریق ایمیل رایگان و هوشدارهای پیامکی با استفاده از سیستم معلومات دهی انبوه شهر، ReadyPhiladelphia با مردم به اشتراک میگذارد.

برای دریافت هوشدارهای پیامکی رایگان، لطفاً **READYPHILA** را به **888-777** پیامک کنید یا در ویبسایت [bit.ly/ReadyPhilaAlert](https://bit.ly/ReadyPhilaAlert) رجیستر کنید.

دفتر خدمات بیجاشده گان یک تیم کمک رسانی به بیجاشده گان را به هر شخصی در سرک که ضرورت به ترانسپورت به یک سرپناه محلی دارد یا به سایر خدمات بیجاشده گان ضرورت دارد، میفرستد.

خط تلفون تماس بی جا شده گان

215-232-1984

این نمبر را در تلفون خود ذخیره کنید تا در هر زمان، 365 روز در سال، 24 ساعت شبانه روز، تقاضای کمک رسانی کنید.

## خودتان و عزیزانتان را آماده کنید

### تأمین غذای عاجل برای کمتر از 10 دالر

به اندازه کافی مواد ضرور را جمع آوری کنید تا شما و اشخاصی که با آنها زنده گی میکنید حداقل سه روز دوام بیاورید.

**مطمئن شوید که کیت شما این موارد را دارد:**

- دواها
- غذا و آب
- لوازم مورد ضرورت نوزادان و اطفال
- لوازم حیوان خانگی
- تلفون همراه و چارجر
- چراغ قوه و سوت
- پیسه نقد
- کاپی اسناد مهم
- کیت کمک های اولیه
- رادیو با بتری و بتری های اضافی



اگر نمیتوانید خانه خود را ترک کنید، باید غذا و آب در دسترس داشته باشید.

این یک لست پیشنهادی از غذاهایی است که باید برای آماده شدن برای شرایط عاجل خریداری کنید.

موارد ذکر شده در اینجا ضروری هستند و تقریباً برای 1 روز برای 1 شخص کلانسال کافی میباشد.

برای مشاهده لست دقیق، لطفاً به این آدرس مراجعه کنید:

<https://www.ready.gov/food>

- 1 گالن آب: 1.19 دالر
- 3 قوطی گوشت (سینه مرغ یا ماهی تن)
- 2.6 اونس: 1.65 دالر
- کراکر ساده: 2.54 دالر
- نوار تغذیه: 1.65 دالر
- کمپوت میوه 8 اونس: 1.43 دالر
- درب قوطی بازکن: 0.69 دالر\*
- صورت ضرورت.
- مصارف: 9.15 دالر

## حیوانات خانگی و حیوانات خدماتی خود را فراموش نکنید.

حیوانات خانگی را به داخل بیاورید. اگر حیواناتی را مشاهده کردید که در طول هوای شدید مورد بی توجهی قرار میگیرند یا در بیرون رها میشوند، در هر زمان از شبانه روز با تیم مراقبت و کنترل حیوانات به نمبر **267-385-3800** به تماس شوید.

تنها رها کردن حیوانات خانگی برای مدت طولانی بی خطر نیست. اگر ضرور است که در حالات عاجل خانه خود را ترک کنید، یک مکان مصئون را برای بردن آنها پیدا کنید.

### دوا مصرف میکنید؟

همیشه حداقل موجودی دوا برای یک هفته در دسترس داشته باشید. نسخه ها را قبل از خلاص شدن تجدید کنید تا برای حالات عاجل آماده باشید.

لستی از تمام دواهای خود را نگه دارید. دوزها، زمان و علت مصرف آنها و معلومات تماس داکتران را قید کنید.

## کارت معلومات صحی

کارت معلومات صحی بشمول تمام تاریخچه طبی مهم، معلومات مطب داکتران، دواها و تجهیزات شما میشود. به جواب دهندگان عاجل در هنگام کمک به شما کمک میکند.

امروز یکی را پرنت کنید یا با مراجعه به این ویبسایت از ما بخواهید که یک را برای شما روان کنیم:

<https://bit.ly/PHPGuidance>

Name (legal name if different)	Allergies (food, medicine, other)	Emergency Contact 1	Health Information Card	Medicine	Dose	Frequency
Pronouns		Name:	<p>Write all of the prescription drugs, over-the-counter drugs, vitamins, and herbal supplements that you take. Keep this list up to date (use a pencil or cross out changes to your medications).</p> <p>Fill this out with the help of your doctor, pharmacist or other healthcare provider. Take medicine as prescribed, and prepare to bring medicine with you in case of an emergency.</p> <p>Equipment, Supplies, Other Supports (refrigerated meds, oxygen, etc.)</p> <p>Keep this card with you in your wallet, purse, or other safe place.</p> <p>Department of Public Health CITY OF PHILADELPHIA</p>	Name of medication, purpose and strength	How many pills, puffs, units, or drops per dose	How many times a day
Birthdate	Medical Conditions	Emergency Contact 2				
Phone		Name:				
Email		Phone:				
Address	Additional medical/communication needs	Important Numbers (doctor, pharmacy, etc.)				
Gender						
Preferred Language						
Blood Type						

## خانه خود را آماده کنید

اگر گرمایش مناسب نداشته باشید یا اگر برق خانه شما قطع شود، هوای بسیار سرد یا طوفان های شدید میتواند بر صحت شما تأثیر بگذارد.

مساعادت مرتبط با خدمات شهری و سایر پروگرام ها به شما کمک میکنند بیل ها را مدیریت کنید، مصارف ضروریات خود را بپردازید، و احتمال مواجهه با چالش های صحتی و مصئونیتی را در طول رویدادهای شدید آب و هوایی کاهش دهید.



### شرکت فیلادلفیا برای سالمندان (PCA)

به سالمندان و مراقبین کم درآمد کمک میکند. برای کسب معلومات بیشتر راجع به پروگرام بودجه عاجل PCA، تحویل وعده های غذایی در خانه، یا سایر کمک ها، با خط تلفون کمک آنها به تماس شوید.

[www.pca cares.org/contact-us](http://www.pca cares.org/contact-us) — 215-765-9040

### صندوق خدمات عاجل شهری (UESF)

پروگرام های مبتنی بر درآمد برای تثبیت خانه برای فامیل هایی که با بحران مسکن مواجه هستند. مدیریت دوسیه - کمک مالی - ورکشاپ های آموزشی و دیگر موارد.

مرکز دسترسی به امتیازات UESF

راجع به امتیازات ایالتی و فدرال معلومات کسب کنید و در آنها ثبت نام کنید.

[www.uesfacts.org](http://www.uesfacts.org) — [BAC@uesfacts.org](mailto:BAC@uesfacts.org) — 215-814-6845

### BenePhilly

پشتیبانی نام مرتبط با درآمد، رایگان، تک به تک برای کمک به افراد در درخواست برای امتیازات عامه. دواهای تجویزی - بیمه صحتی - مواد غذایی - کمک برای مراقبت از اطفال. گرمایش و سایر خدمات - مالیات بر دارایی - امتیازات معلولیت.

[www.phila.gov/programs/benephilly](http://www.phila.gov/programs/benephilly) — 1-844-848-4376

### پروگرام های خدمات جهانی PECO

راجع به تمام پروگرام های کمکی PECO معلومات کسب کنید.

[bit.ly/PECOPrograms](http://bit.ly/PECOPrograms) — 1-800-774-7040

مراکز انرژی محله

در باره صرفه جویی در مصرف انرژی معلومات کسب کنید و برای کمک هزینه پرداخت بیل ها درخواست بدهید. گرمایش و سایر خدمات - مالیات بر دارایی - امتیازات معلولیت و دیگر موارد.

یک مرکز انرژی را در اینجا دریابید: [bit.ly/NeighborhoodEnergyCenters](http://bit.ly/NeighborhoodEnergyCenters)

## جلوگیری از مسمومیت با مونوکسید کربن

- مانتیتورهای مونوکسید کربن را در خانه خود نصب کنید و مطمئن شوید که همه مانتیتورها دارای باتری سالم میباشند.
- ژنراتورهای گازسوز صرف باید در فضای باز، دور از دریچه ها یا کلکین ها و بیش از 20 فوت دورتر از خانه استفاده شوند.
- استفاده از اجاق گاز برای گرم کردن خانه بی خطر نیست.

اگر علایمی دارید و مشکوک به مسمومیت با مونوکسید کربن هستید، عاجلا بیرون بروید و با نمبر 911 یا مرکز کنترل سموم به نمبر 1-800-222-1222 به تماس شوید.



## مرکز منابع صحت روان

از هر 6 کلانسال در فیلادلفیا بیش از 1 نفر مصاب به مریضی روانی تشخیص داده شده است.

برای بحران صحت روان به کمک ضرورت دارید؟  
با 215-685-6440 به تماس شوید.

برای خدمات صحت روان و اعتیاد با نمبر

888-545-2600 به تماس شوید.

24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته باز است و خدمات ترجمانی  
ارایه میشود.

اسکرینینگ آنلاین و منابع رایگان در وبسایت

[HealthyMindsPhilly.org](http://HealthyMindsPhilly.org)

### یک ارایه دهنده مراقبت های صحی پیدا کنید

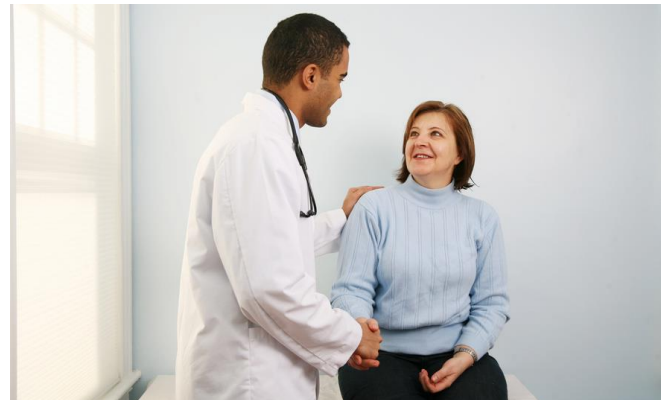
داشتن یک ارایه دهنده مراقبت های اولیه معتمد برای کمک به شما در حفظ صحت در طول فصل زمستان بسیار اهمیت دارد، به خصوص اگر یک مریضی مزمن داشته باشید.

برای یافتن مراقبت های طبی رایگان یا کم هزینه، از ابزار

Primary Care Finder (یابنده مراقبت اولیه) در

[www.phila.gov/primary-care](http://www.phila.gov/primary-care) استفاده کنید.

بر اساس لسان، مکان، تخصص و موارد دیگر جستجو کنید.



## ویروس های تنفسی

برای آبدیت کردن ایمنی خود در زمستان امسال و محافظت از خود در برابر مریضی شدید، یک واکسین آنفولانزای سالانه و یک واکسین به روز کووید-19 را دریافت کنید.

واکسین آنفولانزای فصلی هر ساله آبدیت میشود تا در برابر انواع آنفولانزا که انتظار می رود بیشتر مروج باشند، از شما محافظت نمایند.

واکسین کووید 19 آبدیت شد تا در زمستان امسال محافظت بیشتری را در برابر انواع اومیکرون فعلی ارایه دهد.

واکسیناسیون RSV میتواند از مریضی شدید RSV در نوزادان و کلانسالان 60 سال و بالاتر جلوگیری نماید.

تزریق همزمان هر سه واکسین بی خطر است.

برای کمک به جلوگیری از انتشار ویروس های تنفسی:

- در صورت داشتن علایم، برای مریضی کووید آزمایش بدهید.
- در فضاهای عامه مزدم از ماسک استفاده کنید.
- اگر احساس مریضی کردید در خانه بمانید.

سوالی دارید؟ با اداره صحت عامه فیلادلفیا به نمبر 215-685-5488

به تماس شوید. برای لسان هسپانیایی 2 را فشار دهید. 3 را برای

ترجمانی به لسان خود فشار دهید. برای کمک TRS/TTY نمبر

711 را دایل کنید.

برای کسب معلومات راجع به آزمایش کووید، از این وبسایت دیدن

کنید: [test.bit.ly/Covid19](http://test.bit.ly/Covid19)

برای معلومات بیشتر در باره آنفولانزا، کووید و RSV، از وبسایت

ها دیدن کنید: [bit.ly/FluPHL](http://bit.ly/FluPHL) , [bit.ly/COVIDvaxPHL](http://bit.ly/COVIDvaxPHL) ,

[bit.ly/RSV\\_PHL](http://bit.ly/RSV_PHL)

## بیاید متصل بمانیم

از وبسایت ما به این آدرس دیدن کنید: [bit.ly/PDPHPreparednessOutreach](http://bit.ly/PDPHPreparednessOutreach)

برای دریافت کاپی های پرنتی این خبرنامه، مطرح کردن سوالات یا مشکلات ترجمانی، به ما به این آدرس

ایمیل بزنید یا یک پیام را در نمبر 215-429-3016 بگذارید. [PublicHealthPreparedness@phila.gov](mailto:PublicHealthPreparedness@phila.gov)

دوست داریم بیشتر از شما بشنویم!

در شبکه شریک جوابگویی جامعه (CRPN) در ثبت نام کنید

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

معلومات صحی عامه ضروری را دریافت کنید و آنها را با فامیل، دوستان و همسایگان به اشتراک بگذارید.

