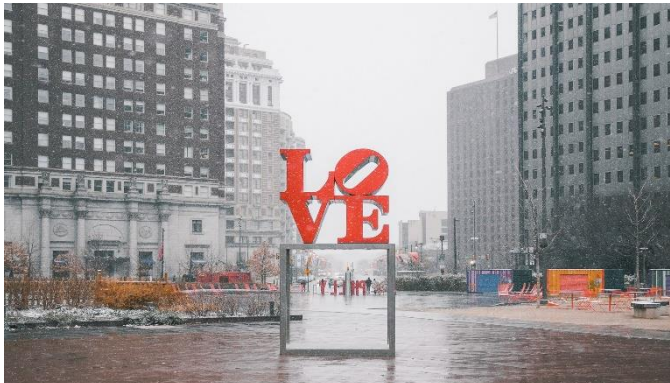


费城公共卫生部关于准备工作的 电子简讯

2024 年冬季

本电子简讯由费城公共卫生部准备工作计划小组编制，旨在让居民为公共卫生紧急情况做好充分准备，比如遇强风暴、疾病等。



请继续阅读以下内容，了解如何在恶劣天气时做好准备，以保护自己、亲人和家庭。

应急包	[第 2 页]
健康信息卡	[第 2 页]
公用事业服务援助	[第 3 页]
心理健康资源	[第 4 页]
呼吸道病毒：流感、新型 冠状病毒肺炎 (COVID-19) 和呼吸道合胞病毒 (RSV)	[第 4 页]

本电子简讯提供多个语言版本，包括阿姆哈拉语、阿拉伯语、达里语、法语、海地克里奥尔语、印度尼西亚语、高棉语、葡萄牙语、俄语、简体中文、西班牙语、斯瓦希里语和越南语，详见：

bit.ly/CRPNnewsletter。

欲索取免费印刷版本，请访问：

bit.ly/PHPMaterials，或给我们

留言：215-429-3016。



为恶劣天气做好准备

气候变化可引发以下恶劣情况：

- ◆ **暴雨。** 较为猛烈频繁的暴风雨会导致河流、溪流和其他水系更容易涨水、溢流。
- ◆ **风暴潮。** 沿海较为猛烈频繁的暴风雨可能会导致水位异常上升。
- ◆ **海平面上升。** 费城的某些地区在恶劣天气条件下可能面临海平面上升和洪水泛滥的危险。



注册 **ReadyPhiladelphia**，及时 接收关于恶劣天气的短信提醒

紧急情况管理办公室通过免费电子邮件和费城群发通知系统 **ReadyPhiladelphia** 的短信警告向市民提供有关恶劣天气的信息。

欲获得免费短信警告，请发送“**READYPHILA**”至 **888-777**，或通过以下链接注册：bit.ly/ReadyPhilaAlert。

流浪者援助服务办公室将派出一支流浪者援助小组，为任何需要前往当地收容所或需要其他援助服务的街头流浪者提供帮助。

流浪者援助热线

215-232-1984

请在手机中保存好此电话号码，以供需要援助时使用，本援助热线全年 24 小时开通。

让自己和家人提前做好准备

应急物资包

请准备足够的物资，以确保可满足您和家人至少三天的需求。

请确保您的应急物资包含以下物品：

- 药物
- 食物和水
- 婴幼儿用品
- 宠物用品
- 手机和充电器
- 手电筒和哨子
- 现金
- 重要文件复印件
- 急救药箱
- 电池供电的收音机和备用电池



总费用不超过 \$10 的食物应急物资

如果您无法离开家，请准备好一定量的食物和水。

为了对紧急情况提前做好准备，建议的食物采购清单如下。

所列的项目均为必备食物，大约可满足 1 名成年人 1 天的需求。

预获得详细清单，请访问：

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

- 1 加仑水：\$1.19
- 3 个 2.6 盎司肉罐头（鸡胸肉或金枪鱼）：\$1.65
- 原味饼干：\$2.54
- 营养棒：\$1.65
- 8 盎司水果罐头：\$1.43
- 开罐器：\$0.69（*如需要）。

费用：\$9.15

请不要忘记您的宠物和服务类动物。

将宠物带进室内。如遇恶劣天气，您看到有动物被遗弃或被遗留在户外，请联系动物保护和管理团队，联系电话 24 小时开通：**267-385-3800**。

长时间无人看护对宠物是不安全的。如果出于紧急情况您需要离开家，请找个安全的地方寄养它们。

您服用药物吗？

请始终确保您的药物能满足至少一周的需求。在处方到期前，请对其进行更新，为紧急情况提前做好准备。

请将您服用的所有药物都列在一张清单上。其中包括服药剂量、时间和原因，以及医生的联系信息。

健康信息卡

健康信息卡应包含您的所有主要病史、医生办公室联系信息、所需药物和医疗设备。它将帮助急救人员为您提供帮助。

立即打印一份或联系我们邮寄给您：<https://bit.ly/PHPGuidance>。

Name (legal name if different)	Allergies (food, medicine, other)	Emergency Contact 1	Health Information Card  Keep this card with you in your wallet, purse, or other safe place.	YOUR MEDICINE RECORD 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). 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.	Medicine Name of medication, purpose and strength	Dose How many pills, puffs, units, or drops per dose	Frequency How many times a day
Pronouns	Medical Conditions	Emergency Contact 2		Equipment, Supplies, Other Supports (refrigerated meds, oxygen, etc.)			
Birthdate	Additional medical/communication needs	Important Numbers (doctor, pharmacy, etc.)					
Phone							
Email							
Address							
Gender							
Preferred Language							

为居家做好准备

如果家中没有适当的取暖设备或家里停电，极冷的天气或强风暴会影响您的健康。

公用事业服务援助和其他扶助计划帮助您管理生活能耗账单，支付必需品，降低极端天气期间的健康和安全风险。



费城老年人援助组织 (PCA)

为低收入老年人及看护者提供帮助。拨打其帮助热线，了解有关 PCA 紧急基金计划、家庭送餐或其他援助的更多信息。

215-765-9040 — www.pcacares.org/contact-us/

公用事业紧急服务基金 (UESF)

基于收入情况的住房援助计划，帮助面对住房危机的家庭获得稳定的居所。案例管理 — 经济援助 — 教育性工坊以及更多。UESF 福利中心了解并加入州和联邦的福利援助计划。

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

BenePhilly

不基于收入情况的一对一免费支持，帮助申请费城公共福利。处方药 — 健康保险 — 副食品 — 育儿援助。取暖及其他公用事业服务 — 房产税 — 残疾人福利。

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

PECO 普遍服务计划

了解有关 PECO 协助计划的全部信息。

1-800-774-7040 — bit.ly/PECOPrograms

社区能源中心

了解如何节能及如何申请能源账单补贴。取暖及其他公用事业服务 — 房产税 — 残疾人福利等。查找能源中心：

bit.ly/NeighborhoodEnergyCenters

防止一氧化碳中毒

- 在家中安装一氧化碳监测器，并确保所有监测仪的电池都能正常供电。
- 仅在室外使用燃气发电机，且确保其远离通风口或窗户，距离房屋超过 20 英尺。
- 用烤箱来给房间供暖的行为非常危险。

如果您有任何症状，并且怀疑自己一氧化碳中毒，请立即前往室外并拨打 **911**



呼吸道病毒

为了提高您在今年冬天的免疫力，预防重症疾病，请接种一年一次的流感疫苗和最新的 COVID-19 疫苗。

季节性流感疫苗每年都在更新，以有效预防本季预测的最常见的流感病毒类型。

COVID-19 疫苗于今年冬天进行了更新，以提高针对当前流行的奥密克戎变种的预防能力。

RSV 免疫接种可预防婴儿和 60 岁以上的成年人出现重度 RSV 感染。

为确保您的安全，建议同时接种这三种疫苗。

为预防呼吸道病毒传播：

- 如果您有任何症状，请接受 COVID 检测。在
- 人员密集的公共场所佩戴口罩。
- 生病时待在家里。

您有任何疑问？请致电费城公共卫生部：**215-685-5488**。如需西班牙语帮助服务，请按 **2**；如需口译服务，请按 **3**。如需 TRS/TTY 协助，请拨打：**711**。

欲获得有关 COVID 检测的信息，请访问：
bit.ly/Covid19_test。

欲获得有关流感、COVID 和 RSV 的更多信息，

请访问 bit.ly/COVIDvaxPHL、
bit.ly/FluPHL、
bit.ly/RSV_PHL。

心理健康资源中心

在费城，每 6 名成年人中就有 1 名以上被诊断出有心理健康问题。

需要针对心理健康危机的帮助？

请拨打：**215-685-6440**。

欲获得心理健康及戒瘾治疗服务，请拨打：
888-545-2600。

每周 7 天、每天 24 小时开通；提供口译服务。
欲获得免费在线排查和实用资源，请访问：
HealthyMindsPhilly.org。

找一个医疗保健提供者

有一个您信任的初级保健提供者来帮助您在冬季保持健康是很重要的，特别是如果您患有慢性疾病的情况下。

使用初级保健查找器：

www.phila.gov/primary-carephila.gov/primary-care，查找免费或低价的医疗保健服务。

按语言、位置、专科等要素进行搜索。



让我们保持联系

请访问我们的网站：bit.ly/PDPHPreparednessOutreach。

如需本电子简讯的打印版本、如有任何疑问，或有翻译问题，请向我们发送电子邮件：

PublicHealthPreparedness@phila.gov，或给我们留言：**215-429-3016**。

欢迎联系我们。

请注册社区响应合作伙伴网络 (CRPN)：

bit.ly/phlcommunityresponse。

获得重要的公共卫生信息，并与家人、朋友和邻居分享这些信息。

