

CHUẨN BỊ SẴN SÀNG CHO Y TẾ CỘNG ĐỒNG

BẢN TIN

MÙA ĐÔNG NĂM 2024

Chương Trình Chuẩn Bị Sẵn Sàng Cho Y Tế Cộng Đồng của Philadelphia đưa ra bản tin này nhằm chuẩn bị cho cư dân về các tình huống y tế công cộng khẩn cấp, ví dụ như bão lớn khốc liệt, bệnh tật và các tình huống khẩn cấp khác.



Hãy đọc để biết thông tin về cách chuẩn bị cho bản thân, người thân và nhà cửa của quý vị trong thời tiết khắc nghiệt.

Bộ dụng cụ khẩn cấp	[trang 2]
Thẻ Thông Tin Y Tế	[trang 2]
Chương Trình Hỗ Trợ Tiện Ích	[trang 3]
Góc tài nguyên về Sức khỏe tâm thần	[trang 4]
Vi-rút đường hô hấp: Cúm, COVID-19 và RSV.	[trang 4]

Bản tin này có sẵn bằng tiếng Amhara, tiếng Ả Rập, tiếng Ba Tư, 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 tại bit.ly/CRPNnewsletter.
Để yêu cầu bản in miễn phí, truy cập bit.ly/PHPMaterials hoặc để lại lời nhắn qua số **215-429-3016**.

Chuẩn bị cho Thời Tiết Khắc Nghiệt

Thay đổi khí hậu đang gây ra:

- **Lượng mưa nhiều hơn.** Các cơn bão lớn hơn và xảy ra thường xuyên hơn có thể khiến cho sông, suối và các khu vực chứa nước khác hay bị tràn nhanh hơn.
- **Triều cường do bão.** Các cơn bão ven biển đang ngày một lớn hơn và xảy ra thường xuyên hơn có thể khiến mực nước dâng cao hơn những mức bình thường.
- **Mực nước biển dâng cao.** Một vài khu vực tại Philadelphia đang gặp nguy cơ mực nước biển dâng cao và lũ lụt.



Hãy đăng ký ReadyPhiladelphia và là người đầu tiên nắm thông tin

Văn Phòng Quản Lý Khẩn Cấp đã chia sẻ thông tin về thời tiết khắc nghiệt qua email miễn phí và cảnh báo qua tin nhắn bằng hệ thống thông báo hàng loạt của Thành Phố, ReadyPhiladelphia.

Để nhận cảnh báo qua tin nhắn miễn phí, hãy nhắn tin theo cú pháp READYPHILA đến 888-777 hoặc đăng ký tại bit.ly/ReadyPhilaAlert.

Văn Phòng Dịch Vụ Người Vô Gia Cư sẽ cử đội tiếp cận người vô gia cư đến bất kỳ ai trên đường cần phương tiện di chuyển đến nơi trú ẩn tại địa phương hoặc cần các dịch vụ khác dành cho người vô gia cư.

Đường Dây Nóng Tiếp Cận Người Vô Gia Cư
215-232-1984

Vui lòng lưu số này vào danh bạ của quý vị để yêu cầu tiếp cận bất cứ lúc nào, 365 ngày một năm, 24 tiếng một ngày.

Hãy Chuẩn Bị Cho Bản Thân và Người Thân Của Mình

Bộ Đồ Dùng Khẩn Cấp

Hãy tập hợp đủ đồ dùng giúp quý vị và người thân của quý vị sống sót được ít nhất ba ngày.

Hãy đảm bảo rằng bộ đồ dùng của quý vị gồm có những thứ sau:

- Thuốc/dược phẩm
- Đồ ăn và nước
- Đồ dùng cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ
- Đồ dùng cho thú cưng
- Điện thoại di động và bộ sạc
- Đèn pin và còi
- Tiền mặt
- Bản sao các giấy tờ quan trọng
- Bộ sơ cứu
- Máy radio chạy bằng pin và pin dự phòng



Nguồn cung thực phẩm khẩn cấp dưới 10 đô la

Nếu quý vị không thể ra khỏi nhà, thì hãy trữ sẵn đồ ăn và nước uống.

Đây là danh sách gợi ý các thực phẩm quý vị cần mua để chuẩn bị cho tình huống khẩn cấp.

Các mục được nêu ở đây đều cần thiết và vừ đủ cho 1 người trưởng thành dng trong 1 ngày.

Để có danh sách chi tiết, vui lòng truy cập:

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

- 1 gallon nước uống: 1,19 đô la
- 3 Hộp thịt (ức gà hoặc cá ngừ) 2,6oz: 1,65 đô la
- Bánh quy giòn: 2,54 đô la
- Thanh dinh dưỡng: 1,65 đô la
- Trái cây đóng hộp 8oz: 1,43 đô la
- Dụng cụ mở hộp: 0,69 đô la *nếu cần.

Chi phí: 9,15 đô la

Đừng quên thú cưng của quý vị và các động vật trợ giúp.

Hãy mang thú cưng vào trong nhà.

Nếu quý vị thấy động vật bị bời hoặc bị bỏ ngoài trời trong thời tiết khắc nghiệt, hãy gọi cho Đội Chăm Sóc và Kiểm Soát Động Vật bất kỳ lúc nào kể cả ngày hay đêm qua số **267-385-3800**.

Không an toàn khi để thú cưng của quý vị một mình trong một khoảng thời gian dài. Nếu quý vị cần rời khỏi nhà gấp, hãy tìm một chỗ an toàn để gửi chúng.

Quý vị có dùng thuốc/ dược phẩm không?

Hãy luôn có sẵn số thuốc/dược phẩm cần dùng trong ít nhất 1 tuần. Hãy mua thêm thuốc cho đơn thuốc của quý vị trước khi hết, để chuẩn bị sẵn sàng cho các tình huống khẩn cấp.

Hãy giữ một danh sách các loại thuốc/dược phẩm của quý vị. Bao gồm cả số liều dùng, khi dùng và vì sao quý vị lại dùng chúng cũng như thông tin liên lạc bác sĩ của quý vị.

Thẻ Thông Tin Y Tế

Một Thẻ Thông Tin Y Tế bao gồm tất cả các tiền sử bệnh quan trọng, thông tin văn phòng bác sĩ, thuốc/ dược phẩm và thiết bị của quý vị. Thẻ này sẽ hỗ trợ các chuyên viên ứng phó khẩn cấp khi họ trợ giúp quý vị.

Hãy in một tờ ngay hôm nay hoặc nhấn chúng tôi gửi cho quý vị một ít bằng cách truy cập

<https://bit.ly/PHPGuidance>.

<p>Name (legal name if different)</p> <p>Pronouns</p> <p>Birthdate</p> <p>Phone</p> <p>Email</p> <p>Address</p> <p>Gender</p> <p>Preferred Language</p> <p>Blood Type</p>	<p>Allergies (food, medicine, other)</p> <p>Medical Conditions</p> <p>Additional medical/communication needs</p>	<p>Emergency Contact 1</p> <p>Name:</p> <p>Phone:</p> <p>Emergency Contact 2</p> <p>Name:</p> <p>Phone:</p> <p>Important Numbers (doctor, pharmacy, etc.)</p>	<p>Health Information Card</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>	<p>YOUR MEDICINE RECORD</p> <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>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Medicine</th> <th>Dose</th> <th>Frequency</th> </tr> <tr> <th>Name of medication, purpose and strength</th> <th>How many pills, puffs, units, or drops per dose</th> <th>How many times a day</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table>	Medicine	Dose	Frequency	Name of medication, purpose and strength	How many pills, puffs, units, or drops per dose	How many times a day															
Medicine	Dose	Frequency																								
Name of medication, purpose and strength	How many pills, puffs, units, or drops per dose	How many times a day																								

HÃY CHUẨN BỊ CHO NGÔI NHÀ CỦA QUÝ VỊ

Thời tiết cực lạnh hoặc những cơn bão khắc nghiệt có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của quý vị nếu không có hệ thống sưởi phù hợp hoặc nếu nhà mất điện.

Hỗ trợ tiện ích và các chương trình khác sẽ giúp quý vị quản lý hóa đơn, chi trả cho các nhu yếu phẩm và giảm rủi ro về an toàn và sức khỏe trong điều kiện thời tiết khắc nghiệt.



Tổ chức Người Cao Tuổi Philadelphia (PCA)

Cung cấp hỗ trợ dành cho người cao tuổi và người chăm sóc có thu nhập thấp. Hãy gọi đến đường dây hỗ trợ để biết thêm về chương trình quỹ khẩn cấp của PCA, bữa ăn giao tận nhà hoặc những trợ giúp khác.

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

Quỹ Dịch Vụ Tiện Ích Khẩn Cấp (UESF)

Các chương trình dựa trên thu nhập để ổn định nhà ở dành cho những gia đình đang phải đối mặt với khủng hoảng nhà ở. Quản lý Hồ sơ – Hỗ trợ Tài chính – Hội thảo Đào tạo và nhiều hơn thế nữa.

Trung Tâm Tiếp Cận Trợ Cấp của UESF

Tìm hiểu và đăng ký nhận các trợ cấp của bang và liên bang.

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

BenePhilly

Hỗ trợ không dựa trên thu nhập, miễn phí, và từng người một để đăng ký các gói phúc lợi cộng đồng.

Thuốc theo toa - Bảo hiểm Y tế - Hàng tạp hóa - Hỗ trợ chăm sóc trẻ em.

Các tiện ích về nhiệt & các tiện ích khác - Các loại thuế bất động sản - Các phúc lợi cho người khuyết tật.

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

Chương Trình Dịch Vụ Toàn Cầu của PECO

Tìm hiểu về tất cả các chương trình hỗ trợ của PECO.

1-800-774-7040 — bit.ly/PECOPrograms

Trung Tâm Năng Lượng Khu Vực

Tìm hiểu về bảo toàn năng lượng và đăng ký hỗ trợ thanh toán hóa đơn.

Các tiện ích về nhiệt & các tiện ích khác - Các loại thuế bất động sản - Các phúc lợi cho người khuyết tật và nhiều hơn nữa.

Tìm trung tâm năng lượng tại bit.ly/NeighborhoodEnergyCenters

Ngăn ngừa ngộ độc Carbon Monoxide

- Lắp đặt máy theo dõi Carbon Monoxide trong nhà và đảm bảo rằng tất cả các máy đều còn có thể dùng pin.
- Chỉ nên sử dụng máy phát điện chạy bằng khí đốt bên ngoài trời, đặt cách xa lỗ thông hơi hoặc cửa sổ và cách nhà hơn 20 feet.
- Không an toàn khi dùng lò ga để sưởi ấm nhà.

Nếu quý vị có bất kỳ triệu chứng nào và nghi ngờ bị ngộ độc carbon monoxide, hãy ra ngoài ngay lập tức và gọi 911 hoặc gọi Trung Tâm Kiểm Soát Chất Độc qua số 1-800-222-1222.



Vi-rút đường hô hấp

Để cập nhật khả năng miễn dịch của quý vị trong mùa đông này và bảo vệ bản thân khỏi bệnh nặng, hãy tiêm một mũi vắc-xin cúm hàng năm và mũi nhắc lại cho vắc-xin COVID-19.

Vắc-xin cúm mùa được cập nhật mỗi năm để bảo vệ và chống lại các loại cúm được dự đoán là phổ biến nhất.

Vắc-xin COVID-19 cần tiêm nhắc lại để có thêm khả năng bảo vệ khỏi các biến thể Omicron hiện tại trong mùa đông này.

Tiêm chủng RSV có thể ngăn ngừa nhiễm bệnh RSV nặng ở trẻ sơ sinh và người cao tuổi từ 60 tuổi trở lên.

An toàn khi tiêm cả ba vắc-xin này cùng một lúc.

Để giúp ngăn việc lây lan vi-rút đường hô hấp:

- Làm xét nghiệm COVID nếu quý vị có triệu chứng.
- Đeo khẩu trang tại các không gian công cộng đông đúc.
- Ở nhà nếu quý vị bị bệnh.

Quý vị có thắc mắc? Hãy gọi cho Sở Y Tế Công Cộng Philadelphia qua số 215-685-5488. Nhấn phím 2 để nghe tiếng Tây Ban Nha hoặc nhấn phím 3 để được phiên dịch sang ngôn ngữ của quý vị. Gọi 711 để nhận hỗ trợ TRS/TTY.

Để biết thêm thông tin về xét nghiệm COVID, truy cập bit.ly/Covid19_test.

Để biết thêm thông tin về bệnh cúm, COVID và RSV, truy cập bit.ly/FluPHL, bit.ly/COVIDvaxPHL, bit.ly/RSV_PHL.

Góc tài nguyên về Sức khỏe tâm thần

[Có hơn 1 trong 6 người trưởng thành tại Philadelphia được chẩn đoán mắc bệnh tâm thần.](#)

Quý vị cần hỗ trợ về khủng hoảng sức khỏe tâm thần?
Vui lòng gọi **215-685-6440**.

Để yêu cầu về Dịch vụ Sức Khỏe Tâm Thần và Cai Nghiện, vui lòng gọi **888-545-2600**.

Hoạt động 24/7; có sẵn phiên dịch.

Miễn phí tầm soát sức khỏe trực tuyến và tài nguyên tại HealthyMindsPhilly.org.

Tìm Nhà Cung Cấp Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe

Điều quan trọng là quý vị có một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính mà quý vị tin tưởng để giúp quý vị giữ gìn sức khỏe trong suốt mùa đông, đặc biệt nếu quý vị đang mắc bệnh mạn tính.

Dùng **Primary Care Finder** tại www.phila.gov/primary-care để tìm nơi chăm sóc sức khỏe miễn phí hoặc có chi phí thấp.

Tìm theo ngôn ngữ, vị trí, chuyên khoa và hơn thế nữa.



Hãy luôn giữ kết nối

Truy cập vào trang web của chúng tôi tại bit.ly/PDPHPreparednessOutreach.

Nếu quý vị muốn yêu cầu bản in của bản tin này, cần giải đáp thắc mắc hoặc có vấn đề với bản dịch, hãy gửi email cho chúng tôi theo địa chỉ PublicHealthPreparedness@phila.gov hoặc để lại lời nhắn qua số **215-429-3016**.

Chúng tôi mong muốn nhận được ý kiến đóng góp của quý vị!

Đăng ký Mạng lưới đối tác phản hồi cộng đồng (CRPN) tại

bit.ly/phlcommunityresponse.



Nhận thông tin cần thiết về sức khỏe cộng đồng để chia sẻ cho gia đình, bạn bè và mọi người xung quanh.