

Этот информационный бюллетень был составлен в рамках Программы готовности Департамента общественного здравоохранения Филадельфии, чтобы лучше подготовить жителей к чрезвычайным ситуациям в области общественного здравоохранения, таким как сильные штормы, эпидемии и т. д.



Ознакомьтесь с информацией о том, как защитить себя и своих близких, а также подготовить жилье к опасным погодным условиям.

Наборы для чрезвычайных ситуаций	[стр. 2]
Медицинская карта	[стр. 2]
Помощь с коммунальными услугами	[стр. 3]
Ресурсы по вопросам психического здоровья	[стр. 4]
Респираторные вирусы: Грипп, COVID-19 и РСВ	[стр. 4]

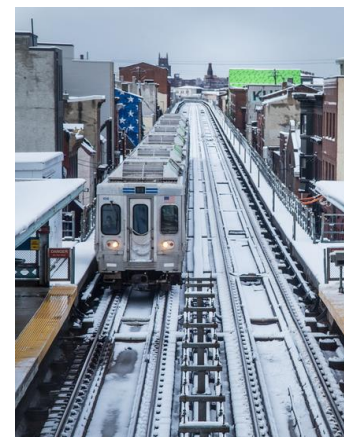
Информация из этой рассылки доступна на амхарском, арабском, французском, гаитянском креольском, индонезийском, кхмерском, португальском, русском, упрощенном китайском, испанском, суахили и вьетнамском языках по ссылке bit.ly/CRPNnewsletter.

Заказать бесплатную печатную версию можно по ссылке bit.ly/PHPMaterials или по телефону **215-429-3016**.

Внимание: опасные погодные условия

Изменение климата вызывает:

- **Обильные осадки.** Из-за более частых ураганов с большим количеством осадков реки, ручьи и другие водоемы чаще выходят из берегов.
- **Штормовые волны.** В связи с более частыми и сильными прибрежными штормами уровень воды может подниматься выше нормы.
- **Повышение уровня моря.** В некоторых районах Филадельфии возможны наводнения из-за повышения уровня моря.



Зарегистрируйтесь в системе ReadyPhiladelphia, чтобы узнать об опасности первыми

Через систему оповещения ReadyPhiladelphia **Служба по чрезвычайным ситуациям** рассылает бесплатные оповещения об опасных погодных условиях по смс или электронной почте.

Чтобы получать бесплатные SMS, отправьте сообщение с текстом **READYPHILA** на номер **888-777** или зарегистрируйтесь по ссылке bit.ly/ReadyPhilaAlert.

Отдел помощи бездомным направляет команды реагирования к каждому, кому требуется помощь по устройству в приют или другие услуги.

Горячая линия помощи бездомным:
215-232-1984

Сохраните наш номер в списке контактов и обращайтесь в любое время.

Защитите себя и своих близких

Набор для чрезвычайных ситуаций

Соберите необходимые вещи для себя и своих близких с расчетом как минимум на три дня.

Обязательно возьмите с собой:

- лекарства, продукты питания и воду;
- принадлежности по уходу за детьми;
- принадлежности по уходу за животными;
- мобильный телефон и зарядное устройство, фонарик, свисток и наличные деньги;
- копии важных документов;
- аптечку;
- радио на батарейках и запасные батарейки.



Запас продуктов питания на случай экстренных ситуаций менее чем за 10 долл. США

Если вы не можете покинуть свой дом, вам нужно иметь запас еды и воды.

Вот рекомендуемый список продуктов, которыми следует запастись на случай чрезвычайной ситуации.

Список составлен из расчета на одного взрослого на день.

Подробный список можно найти на странице:

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

- Примерно 4 л воды (1,19 долл. США) 3 банки мяса (куриная грудка или тунец).
- По 2,6 унции (1,65 долл. США).
- Крекеры (2,54 долл. США).
- Батончики (1,65 долл. США).
- Консервированные фрукты, 8 унций (1,43 долл. США).
- Консервный нож (0,69 долл. США, если требуется).

Итого: **9,15 долл. США.**

Не забывайте о питомцах и животных-поводырях!

Запустите их в помещение.

Если вы увидели брошенное животное или животное на улице в плохую погоду, позвоните в Службу по уходу и контролю за животными по телефону **267-385-3800** (круглосуточно).

Надолго оставлять животных в одиночестве — опасно.

Если вам необходимо покинуть жилье во время чрезвычайной ситуации, отведите своих питомцев в безопасное место.

Вы принимаете лекарства?

Всегда имейте под рукой запас необходимых препаратов минимум на неделю. Закупайте нужные медикаменты заранее, чтобы не оказаться без лекарств при чрезвычайной ситуации.

Имейте при себе список всех своих лекарств. Укажите дозу, время и причину приема лекарства, а также контактную информацию своего лечащего врача.

Медицинская карта

В медицинской карте содержится вся необходимая информация о вашем здоровье, контактные данные лечащего врача, сведения о необходимых лекарствах и оборудовании. Карта пригодится спасателям при оказании помощи.

Распечатайте ее или запросите физическую копию на странице <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. Department of Public Health CITY OF PHILADELPHIA	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. Equipment, Supplies, Other Supports (refrigerated meds, oxygen, etc.)	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	Name:					
Birthdate		Phone:					
Phone		Emergency Contact 2					
Email		Name:					
Address	Additional medical/communication needs	Phone:					
Gender		Important Numbers (doctor, pharmacy, etc.)					
Preferred Language							
Blood Type							

ПОДГОТОВЬТЕ СВОЕ ЖИЛЬЕ

Холодная погода или сильные штормы могут подорвать здоровье людей, живущих в домах без отопления и электричества.

В Филадельфии действуют программы помощи в сфере коммунальных услуг. Они позволяют уменьшить счета за коммунальные услуги, обеспечить население жизненно необходимыми благами, а также снизить угрозу здоровью и безопасности во время погодных катаклизмов.



Филадельфийская корпорация по вопросам пожилых людей (Philadelphia Corporation for Aging)

Помощь малообеспеченным пожилым людям и их опекунам. Горячая линия программы PCA по финансовой помощи в чрезвычайных ситуациях, доставке еды на дом и других услугах.

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

Фонд помощи в случае экстренной поломки коммуникаций

Программы поддержки для семей с низким уровнем доходов и проблемами с жильем.

Социальное сопровождение, финансовая поддержка, образовательные мероприятия и т. д.

Центр льготных программ UESF.

Сведения о региональных и федеральных льготных программах, а также регистрация для их получения.

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

Программа BenePhilly

Бесплатная индивидуальная помощь в подаче заявок на социальные льготы, независимо от уровня дохода.

Лекарства по рецепту, медицинское страхование, продукты питания, помощь по уходу за детьми.

Отопление и другие коммунальные услуги, налоги на имущество, льготы для людей с ограниченными возможностями.

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

Программы PECO для всеобщей поддержки

Подробнее обо всех программах PECO.

1-800-774-7040 — bit.ly/PECOPrograms

Районные центры помощи в чрезвычайных ситуациях

Узнайте, как экономить электроэнергию и подавать заявки на помощь в оплате счетов. Отопление и другие коммунальные услуги, налоги на имущество, льготы для людей с ограниченными возможностями и т. д.

Найдите ближайшего поставщика энергии: bit.ly/NeighborhoodEnergyCenters

Предотвратите отравление угарным газом

- Установите детекторы для отслеживания угарного газа у себя дома и убедитесь, что их батареи заряжены.
- Газовые генераторы следует использовать только на открытом воздухе, вдали от вентиляционных отверстий и окон и на расстоянии более 6 м от дома.
- Использовать газовые печи для обогрева дома небезопасно.

Если вы испытываете какие-либо симптомы или подозреваете у себя отравление угарным газом, немедленно покиньте помещение и позвоните в службу **911** или в токсикологический центр по телефону **1-800-222-1222**.



Респираторные инфекции

Чтобы поддержать иммунитет и защитить себя от тяжелых заболеваний этой зимой, получите ежегодную прививку от гриппа и обновленную вакцину от COVID-19.

Вакцину от гриппа ежегодно совершенствуют, чтобы она могла обеспечить защиту от тех штаммов гриппа, которые, по предположениям ученых, будут самыми распространенными в этом году.

Вакцина против COVID-19 была доработана, чтобы обеспечить надежную защиту против штамма Омикрон, который ожидается этой зимой.

Вакцинация от РСВ может предотвратить возникновение тяжелого заболевания у младенцев и взрослых в возрасте 60 лет и старше.

Ставить все три вакцины одновременно безопасно.

Чтобы предотвратить распространение респираторных вирусов:

- делайте тест на COVID при появлении первых симптомов;
- носите маску в местах скопления людей;
- при первых признаках болезни оставайтесь дома.

Остались вопросы? Позвоните в Департамент общественного здравоохранения Филадельфии по номеру 215-685-5488. Нажмите цифру 2 для перевода на испанский; цифру 3 — для перевода на другой язык. Наберите 711 для вызова с помощью службы ретрансляции или телетайпа.

Для получения информации о тестировании на COVID посетите страницу bit.ly/Covid19_test.

Для получения дополнительной информации о гриппе, COVID и РСВ посетите страницы bit.ly/FluPHL, bit.ly/COVIDvaxPHL, и bit.ly/RSV_PHL.

Уголок психологического здоровья

Более чем у одного из шести взрослых в Филадельфии диагностировано психическое заболевание.

Нужна помощь в связи с психологическим кризисом?

Позвоните по номеру **215-685-6440**.

Служба психологической поддержки и помощи в борьбе с зависимостью: **888-545-2600**.

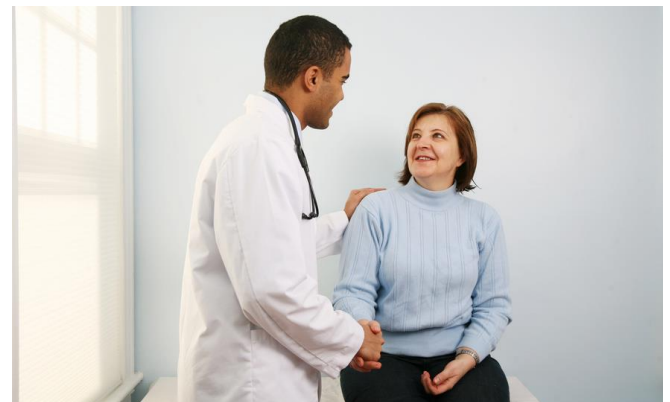
Круглосуточная поддержка; доступен перевод на другие языки. Бесплатное онлайн-тестирование и полезные материалы см. на сайте HealthyMindsPhilly.org.

Как найти лечащего врача

Выберите поставщика медицинских услуг, которому вы можете полностью доверить свое здоровье, особенно если у вас есть хронические заболевания.

Чтобы узнать, где можно получить бюджетную или бесплатную медицинскую помощь, воспользуйтесь сервисом **Primary Care Finder** на сайте www.phila.gov/primary-care.

Искать можно по языку, месту, специализации и другим параметрам.



Будем на связи!

Посетите наш сайт: bit.ly/PDPHPreparednessOutreach.

Чтобы получить копию этой новостной рассылки, задать вопрос или сообщить о проблеме с переводом, напишите нам на электронную почту PublicHealthPreparedness@phila.gov или оставьте сообщение по телефону **215-429-3016**.

Мы будем рады с вами пообщаться!

Зарегистрируйтесь в **Партнерской сети общественного реагирования (CRPN)** по ссылке bit.ly/phlcommunityresponse.



Получайте важные сведения об общественном здоровье и делитесь ими с семьей, друзьями и соседями.