

PRÉPARATION À LA SANTÉ PUBLIQUE

LETTRE D'INFORMATION

HIVER 2024

Cette lettre d'information a été établie par le programme de préparation du département de la santé publique de Philadelphie afin de mieux préparer les habitants aux situations d'urgence en matière de santé publique, telles que les tempêtes violentes, les maladies et autres situations d'urgence.



Poursuivez votre lecture pour savoir comment vous préparer, ainsi que vos proches et votre foyer, aux intempéries.

| | |
|---|----------|
| Trousses d'urgence | [page 2] |
| Carte d'information sanitaire | [page 2] |
| Aide aux services publics | [page 3] |
| Ressources en matière de santé mentale | [page 4] |
| Virus respiratoires : Grippe, COVID-19 et VRS | [page 4] |

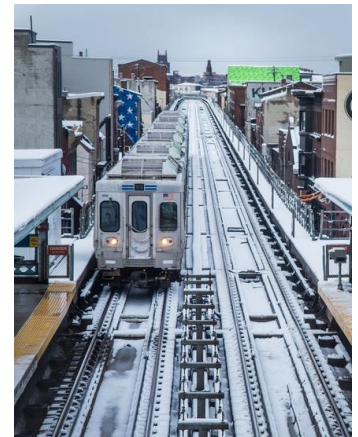
Ce bulletin est disponible en amharique, arabe, chinois simplifié, créole haïtien, dari, espagnol, français, indonésien, khmer, portugais, russe, swahili et vietnamien sur bit.ly/CRPNnewsletter.

Pour demander des exemplaires imprimés gratuits, visitez bit.ly/PHPMaterials ou laissez un message au **215-429-3016**.

Préparez-vous aux intempéries

Le changement climatique provoque :

- **Une augmentation des précipitations.** Des tempêtes plus fortes et plus fréquentes peuvent entraîner des débordements plus fréquents des rivières, des ruisseaux et d'autres étendues d'eau.
- **Des ondes de tempête.** Les tempêtes côtières deviennent plus fortes et plus fréquentes et peuvent faire monter l'eau au-dessus des niveaux normaux.
- **L'élévation du niveau de la mer.** Certaines zones de Philadelphie sont exposées au risque d'élévation du niveau de la mer et d'inondations.



Inscrivez-vous à ReadyPhiladelphia et soyez le premier informé

Le **Bureau de gestion des urgences** diffuse des informations sur les phénomènes météorologiques violents par des alertes gratuites par courriel et par SMS utilisant le système de notification de masse de la ville, ReadyPhiladelphia.

Pour les alertes textuelles gratuites, envoyez **READYPHILA** par SMS au **888-777** ou inscrivez-vous sur bit.ly/ReadyPhilaAlert.

Le **Bureau des services aux sans-abri** enverra une équipe d'aide aux sans-abri à toute personne dans la rue qui a besoin d'être transportée vers un refuge local ou qui a besoin d'autres services pour les sans-abri.

Ligne d'assistance aux sans-abri
215-232-1984

Enregistrez ce numéro dans votre téléphone pour demander une assistance à tout moment, 365 jours par an, 24 heures par jour.

Préparez-vous-même et vos proches

Kit d'approvisionnement d'urgence

Rassemblez suffisamment de fournitures pour que vous et les personnes avec lesquelles vous vivez puissiez tenir au moins trois jours.

Veillez à ce que votre trousse contienne les éléments suivants :

- Médicaments
- Aliments et eau
- Fournitures pour bébés et enfants
- Fournitures pour animaux de compagnie
- Téléphone portable et chargeur
- Lampe de poche et sifflet
- Argent liquide
- Copies de documents importants
- Trousse de premiers secours
- Radio à piles et piles de rechange



Des réserves alimentaires d'urgence pour moins de \$10

Si vous êtes dans l'impossibilité de quitter votre domicile, vous devez avoir de la nourriture et de l'eau à portée de main.

Voici une liste des produits alimentaires que vous devriez acheter pour vous préparer à une situation d'urgence.

Les produits énumérés ici sont essentiels et suffisent à peu près à assurer la subsistance d'un adulte pendant une journée.

Pour obtenir une liste détaillée, veuillez consulter le site

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

- 1 gallon d'eau : \$1,19.
 - 3 boîtes de viande (blanc de poulet ou thon) de 2,6 oz : \$1,65.
 - Craquelins ordinaires : \$2,54.
 - Barre nutritionnelle : \$1,65.
 - Conserve de fruits 8 oz : \$1,43.
 - Ouvre-boîte : 0,69 \$
- * si nécessaire.

Coût : **\$9,15**

N'oubliez pas vos animaux de compagnie et vos animaux d'assistance

Rentrez vos animaux à l'intérieur. Si vous voyez des animaux négligés ou laissés dehors par mauvais temps, appelez l'équipe de contrôle et de soin des animaux à toute heure du jour ou de la nuit au **267-385-3800**.

Il n'est pas prudent de laisser les animaux seuls pendant une longue période. Si vous devez quitter votre domicile en cas d'urgence, trouvez un endroit sûr où les emmener.

Prenez-vous des médicaments ?

Ayez toujours une réserve de médicaments d'au moins une semaine. Faites renouveler vos ordonnances avant qu'elles ne soient épuisées, afin d'être prêt en cas d'urgence.

Ayez toujours un approvisionnement de tous vos médicaments. Incluez les doses, quand et pourquoi vous les prenez, ainsi que les coordonnées de vos médecins.

Carte d'information sanitaire

Une carte d'information sanitaire comprend tous vos antécédents médicaux importants, les adresses des cabinets de médecins, les médicaments et l'équipement. Elle aidera les intervenants à vous aider.

Imprimez-en une dès aujourd'hui ou demandez-nous de vous en envoyer une par la poste en vous rendant sur

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

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|---|--|---|--|---|-----------------------------------|
| Name (legal name if different) | Allergies (food, medicine, other) | Emergency Contact 1 | <h3>Health Information Card</h3>  <p>Keep this card with you in your wallet, purse, or other safe place.</p> <p><small>Department of Public Health CITY OF PHILADELPHIA</small></p> | 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). | Medicine Name of medication, purpose and strength | Dose How many pills, puffs, units, or drops per dose | Frequency How many times a day |
| Pronouns | | Name: | | 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. | | | |
| Birthdate | Medical Conditions | Phone: | | | | | |
| Phone | | Emergency Contact 2 | | | Equipment, Supplies, Other Supports (refrigerated meds, oxygen, etc.) | | |
| Email | Additional medical/communication needs | Name: | | | | | |
| Address | | Phone: | | | | | |
| Gender | | Important Numbers (doctor, pharmacy, etc.) | | | | | |
| Preferred Language | | | | | | | |
| Blood Type | | | | | | | |

PRÉPAREZ VOTRE FOYER

Un temps très froid ou de violentes tempêtes peuvent affecter votre santé si vous ne disposez pas d'un chauffage adéquat ou si vous n'avez plus d'électricité chez vous.

L'assistance aux services publics et autres programmes vous aident à gérer vos factures, à vous procurer les biens de première nécessité et à réduire les risques de problèmes de santé et de sécurité en cas de conditions météorologiques extrêmes.



Philadelphia Corporation for the Aging (PCA)

Elle fournit une assistance aux personnes âgées à faibles revenus et aux soignants. Appelez leur service d'assistance téléphonique pour en savoir plus sur le programme de fonds d'urgence de la PCA, les repas livrés à domicile ou d'autres formes d'assistance.

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

Fonds pour les services publics d'urgence (UESF)

Programmes basés sur les revenus qui assureront les foyers pour les familles confrontées à une crise du logement. Gestion de cas - Assistance financière - Ateliers éducatifs et plus encore.

Centre d'accès aux prestations de l'UESF

Renseignez-vous sur les prestations de l'État et du gouvernement fédéral et inscrivez-vous.

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

BenePhilly

Aide gratuite et individuelle, non basée sur le revenu, pour vous aider à demander des prestations publiques.

Médicaments sur ordonnance - Assurance maladie - Épicerie - Aide à la garde d'enfants.

Chauffage et autres services publics - Taxes foncières - Prestations d'invalidité.

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

Programmes de service universel de PECO

Renseignez-vous sur tous les programmes d'assistance de PECO.

1-800-774-7040 - bit.ly/PECOPrograms

Centres énergétiques de quartier

Renseignez-vous sur la conservation de l'énergie et demandez une aide au paiement des factures.

Chauffage et autres services publics - Taxes foncières - Prestations d'invalidité et plus encore.

Trouvez un centre énergétique sur bit.ly/NeighborhoodEnergyCenters

Prévenez les intoxications au monoxyde de carbone

- Installez des détecteurs de monoxyde de carbone dans votre maison et assurez-vous que tous les détecteurs ont des piles en état de marche.
- Les générateurs à gaz ne doivent être utilisés qu'à l'extérieur, loin des bouches d'aération ou des fenêtres, et à plus de 20 pieds de la maison.
- Il est dangereux d'utiliser des fours à gaz pour chauffer votre maison.

Si vous présentez des symptômes et que vous soupçonnez une intoxication au monoxyde de carbone, sortez immédiatement et appelez le 911 ou le centre antipoison au 1-800-222-1222.



Virus respiratoires

Pour renforcer votre immunité cet hiver et vous protéger contre les maladies graves, faites-vous vacciner contre la grippe annuelle et contre le virus COVID-19.

Le vaccin contre la grippe saisonnière est mis à jour chaque année pour vous protéger contre les types de grippe les plus courants.

Le vaccin COVID-19 a été mis à jour pour offrir une protection supplémentaire contre les variantes actuelles d'Omicron cet hiver.

La vaccination contre le VRS peut prévenir les maladies graves dues au VRS chez les nourrissons et les adultes âgés de 60 ans et plus.

Il n'y a aucun risque à recevoir les trois vaccins en même temps.

Pour aider à prévenir la propagation des virus respiratoires :

- Effectuez un test de dépistage de la COVID si vous présentez des symptômes.
- Portez un masque dans les lieux publics très fréquentés.
- Restez chez vous si vous vous sentez malade.

Vous avez des questions ? Appelez le département de la santé publique de Philadelphie au 215-685-5488. Appuyez sur 2 pour l'espagnol ; appuyez sur 3 pour obtenir une interprétation dans votre langue. Composez le 711 pour une assistance TRS/TTY.

Pour plus d'informations sur le test de COVID, visitez [bit.ly/Covid19 test](https://bit.ly/Covid19_test).

Pour plus d'informations sur la grippe, la COVID et le VRS, visitez bit.ly/FluPHL, bit.ly/COVIDvaxPHL, bit.ly/RSV_PHL.

Coin des ressources en santé mentale

Plus d'un adulte sur six à Philadelphie a été diagnostiqué avec un problème de santé mentale.

Vous avez besoin d'aide en cas de crise de santé mentale ?

Appelez le **215-685-6440**.

Pour les services de santé mentale et de toxicomanie, appelez le **888-545-2600**.

Ouvert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 ; interprétation disponible.

Dépistage et ressources gratuits en ligne sur HealthyMindsPhilly.org.

Trouver un prestataire de soins de santé

Il est important d'avoir un prestataire de soins primaires en qui vous avez confiance pour vous aider à rester en bonne santé pendant la saison hivernale, en particulier si vous souffrez d'une maladie chronique.

Utilisez le **Primary Care Finder** sur www.phila.gov/primary-care pour trouver des soins médicaux gratuits ou peu coûteux.

Effectuez une recherche par langue, par lieu, par spécialité, etc.



Restons connectés

Visitez notre site Internet à l'adresse bit.ly/PDPHPreparednessOutreach.

Pour obtenir des exemplaires imprimés de cette lettre d'information ou poser des questions ou résoudre des problèmes de traduction, envoyez-nous un courriel à PublicHealthPreparedness@phila.gov ou laissez un message au **215-429-3016**.

Nous serions ravis d'avoir de vos nouvelles !

Inscrivez-vous au **Réseau des partenaires d'intervention communautaire (CRPN)** au bit.ly/phlcommunityresponse.



Obtenez des informations essentielles de santé publique à partager avec votre famille, vos amis et vos voisins.