

KESIAPSIAGAAN KESEHATAN MASYARAKAT

BULETIN

MUSIM DINGIN 2024

Buletin ini dibuat oleh Program Kesiapsiagaan Kesehatan Masyarakat Departemen Philadelphia guna lebih mempersiapkan penduduk dalam menghadapi keadaan darurat kesehatan masyarakat, seperti badai hebat, penyakit, dan keadaan darurat lainnya.



Bacalah terus untuk mendapatkan informasi mengenai cara mempersiapkan diri Anda, orang yang Anda cintai, dan rumah Anda dalam menghadapi cuaca buruk.

Kit Darurat	[halaman 2]
Kartu Informasi Kesehatan	[halaman 2]
Bantuan Utilitas	[halaman 3]
Sumber Daya Kesehatan Mental	[halaman 4]
Virus Pernapasan: Flu, COVID-19, dan RSV	[halaman 4]

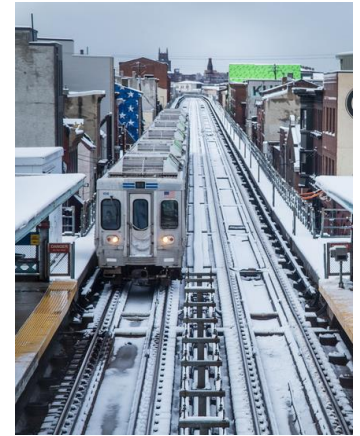
Buletin ini tersedia dalam bahasa Amharik, Arab, Dari, Prancis, Kreol Haiti, Indonesia, Khmer, Portugis, Rusia, Mandarin Sederhana, Spanyol, Swahili, dan Vietnam di bit.ly/CRPNnewsletter.

Untuk mendapatkan salinan cetak gratis, kunjungi bit.ly/PHPMaterials atau tinggalkan pesan di **215-429-3016**.

Bersiaplah untuk menghadapi Cuaca Buruk

Perubahan iklim menyebabkan:

- **Lebih banyak presipitasi.** Badai yang lebih lebat dan lebih sering terjadi dapat menyebabkan sungai, sungai kecil, serta aliran air lainnya untuk lebih sering meluap.
- **Gelombang badai.** Badai pesisir semakin kuat dan semakin sering terjadi serta dapat menyebabkan air naik di atas tingkat normal.
- **Naiknya permukaan laut.** Beberapa wilayah di Philadelphia berisiko mengalami kenaikan permukaan laut dan banjir.



Daftarkan Diri Anda ke ReadyPhiladelphia dan Jadilah Orang Pertama yang Mengetahui

Kantor Manajemen Darurat membagikan informasi mengenai cuaca buruk melalui peringatan email dan teks gratis dengan menggunakan ReadyPhiladelphia, sebuah sistem pemberitahuan massal untuk Kota.

Untuk peringatan teks gratis, silakan kirim pesan teks **READYPHILA** ke **888-777** atau daftar di bit.ly/ReadyPhilaAlert.

Kantor Layanan Tunawisma akan mengirimkan tim penyuluhan tunawisma ke siapa pun orang yang ada di jalanan yang membutuhkan transportasi ke tempat penampungan setempat atau membutuhkan layanan tunawisma lainnya.

Saluran Siaga Penyuluhan Tunawisma

215-232-1984

Simpan nomor ini di ponsel Anda untuk meminta penyuluhan kapan saja, 365 hari setahun, 24 jam sehari.

Persiapkan Diri Anda dan Orang yang Anda Cintai

Kit Persediaan Darurat

Kumpulkan persediaan yang cukup untuk Anda dan orang-orang yang tinggal bersama Anda guna bertahan hidup untuk setidaknya selama tiga hari.

Pastikan kit Anda memiliki barang-barang berikut:

- Obat-obatan
- Makanan dan air
- Persediaan untuk bayi dan anak-anak
- Persediaan untuk hewan peliharaan
- Ponsel dan pengisi daya
- Senter dan peluit
- Uang tunai
- Salinan dokumen-dokumen penting
- Kotak P3K
- Radio yang dioperasikan dengan baterai dan baterai tambahan



Persediaan Makanan Darurat

Seharga Kurang dari \$10

Jika Anda tidak dapat meninggalkan rumah, Anda menginginkan untuk memiliki makanan dan air.

Berikut adalah saran daftar makanan yang harus Anda beli untuk persiapan menghadapi keadaan darurat.

Barang-barang yang tercantum di daftar ini sangat penting dan cukup untuk memenuhi kebutuhan 1 orang dewasa selama 1 hari.

Untuk daftar yang lebih mendetail, silakan kunjungi:

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

- 1 galon air: \$1,19
- 3 Kaleng daging (dada ayam atau tuna) 2,6 ons: \$1,65
- Kerupuk polos: \$2,54
- Snack bar bernutrisi: \$1,65
- Buah kalengan 8 ons: \$1,43
- Pembuka kaleng: \$0,69
* jika diperlukan

Total biaya: **\$9,15**

Jangan lupakan hewan peliharaan dan hewan pemandu Anda

Masukkan hewan peliharaan ke dalam rumah. Jika Anda melihat hewan yang ditelantarkan atau ditinggalkan di luar rumah saat terjadi cuaca buruk, hubungi Tim Perawatan dan Pengendalian Hewan setiap saat, baik itu siang atau malam di **267-385-3800**.

Meninggalkan hewan peliharaan sendirian dalam waktu lama tidaklah aman. Jika Anda harus meninggalkan rumah dalam keadaan darurat, carilah tempat yang aman untuk membawanya.

Apakah Anda minum obat?

Selalu sediakan persediaan obat-obatan setidaknya untuk satu minggu. Dapatkan resep yang diperbarui sebelum obat-obatan habis, sehingga Anda siap menghadapi keadaan darurat.

Simpan daftar semua obat-obatan Anda. Cantumkan dosisnya, waktu dan alasan Anda meminumnya, serta informasi kontak dokter Anda.

Kartu Informasi Kesehatan

Kartu Informasi Kesehatan mencakup semua riwayat kesehatan penting Anda, informasi kantor dokter, obat-obatan, dan peralatan. Kartu ini akan membantu petugas tanggap darurat saat membantu Anda.

Cetaklah kartu ini atau mintalah kami untuk mengirimkannya kepada Anda dengan mengunjungi

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

Name (legal name if different)	Allergies (food, medicine, other)	Emergency Contact 1	<h3 style="margin: 0;">Health Information Card</h3>  <p style="font-size: 10px; margin: 5px 0;">Keep this card with you in your wallet, purse, or other safe place.</p> <p style="font-size: 8px; margin: 0;">Department of Public Health CITY OF PHILADELPHIA</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	Medical Conditions	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.	Equipment, Supplies, Other Supports (refrigerated meds, oxygen, etc.)			
Birthdate		Phone:						
Phone		Emergency Contact 2						
Email	Additional medical/communication needs	Name:						
Address		Phone:						
Gender		Important Numbers (doctor, pharmacy, etc.)						
Preferred Language								
Blood Type								

PERSIAPKAN RUMAH ANDA

Cuaca yang sangat dingin atau badai yang hebat dapat memengaruhi kesehatan Anda jika Anda tidak memiliki pemanas yang memadai atau jika listrik di rumah Anda padam.

Bantuan utilitas dan program lainnya membantu Anda mengelola tagihan, memenuhi kebutuhan, dan menurunkan risiko tantangan kesehatan dan keselamatan selama peristiwa cuaca ekstrem.



Philadelphia Corporation for the Aging (PCA)

Memberikan bantuan kepada manula dan pengasuh lansia yang berpenghasilan rendah. Hubungi saluran bantuan mereka untuk mempelajari lebih lanjut tentang program dana darurat PCA, makanan yang diantar ke rumah, atau bantuan lainnya.

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

Utility Emergency Services Fund (UESF)

Program berbasis pendapatan yang menstabilkan hunian bagi keluarga yang menghadapi krisis penghunian.

Manajemen Kasus – Bantuan Keuangan – Lokakarya Pendidikan dan yang lainnya.

Pusat Akses Tunjangan UESF

Pelajari dan daftarkan diri Anda untuk mendapatkan tunjangan negara bagian dan federal.

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

BenePhilly

Dukungan tatap muka yang tidak berbasis pendapatan serta gratis untuk membantu mengajukan permohonan tunjangan publik.

Obat Resep - Asuransi Kesehatan - Bahan Makanan - Bantuan Perawatan Anak.

Utilitas Panas & Lainnya - Pajak Properti - Tunjangan Penyandang Disabilitas.

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

Program Layanan Universal PECO

Pelajari tentang semua program bantuan PECO.

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

Pusat Energi Lingkungan

Pelajari tentang cara menghemat energi dan mengajukan permohonan untuk bantuan pembayaran tagihan.

Utilitas Panas & Lainnya - Pajak Properti - Tunjangan Penyandang Disabilitas dan yang lainnya.

Temukan pusat energi di bit.ly/NeighborhoodEnergyCenters

Mencegah Keracunan Karbon Monoksida

- Pasang pemantau karbon monoksida di rumah Anda dan pastikan semua pemantau memiliki baterai yang berfungsi.
- Generator bertenaga gas sebaiknya hanya digunakan di luar ruangan, jauh dari ventilasi atau jendela, dan lebih dari 20 kaki dari rumah.
- Penggunaan oven gas untuk memanaskan rumah Anda tidaklah aman.

Jika Anda mengalami gejala apa pun dan mencurigai terjadinya keracunan karbon monoksida, segera keluar rumah dan hubungi **911** atau Pusat Pengendalian Racun di **1-800-222-1222**.



Virus Pernapasan

Untuk memperbarui kekebalan tubuh Anda di musim dingin ini serta melindungi diri Anda dari penyakit parah, dapatkan vaksin flu tahunan dan vaksin COVID-19 yang telah diperbarui.

Vaksin flu musiman diperbarui setiap tahun guna melindungi diri terhadap jenis flu yang diperkirakan paling umum terjadi.

Vaksin COVID-19 telah diperbarui guna memberikan perlindungan ekstra dari varian terbaru Omicron di musim dingin ini.

Imunisasi RSV dapat mencegah penyakit RSV parah pada bayi dan orang dewasa yang berusia lebih dari 60 tahun.

Merupakan hal yang aman untuk mendapatkan ketiga vaksin tersebut secara bersamaan.

Untuk membantu mencegah penyebaran virus pernapasan:

- Jalanilah tes COVID jika Anda memiliki gejala apa pun.
- Kenakan masker di ruang publik yang ramai.
- Tetaplah berada di rumah jika Anda merasa sakit.

Memiliki Pertanyaan? Hubungi Departemen Kesehatan Masyarakat Philadelphia di 215-685-5488. Tekan 2 untuk bahasa Spanyol; tekan 3 untuk penafsiran dalam bahasa Anda. Hubungi 711 untuk bantuan TRS/TTY.

Untuk informasi mengenai tes COVID, kunjungi bit.ly/Covid19_test.

Untuk informasi selengkapnya mengenai flu, COVID dan RSV, kunjungi bit.ly/FluPHL, bit.ly/COVIDvaxPHL, bit.ly/RSV_PHL.

Pojok Sumber Daya Kesehatan Mental

Lebih dari 1 orang dari setiap 6 orang dewasa di Philadelphia telah didiagnosis menderita kondisi kesehatan mental.

Memerlukan bantuan untuk mengatasi krisis kesehatan mental? Hubungi **215-685-6440**.

Untuk Layanan Kesehatan Mental dan Kecanduan, hubungi **888-545-2600**.

Terbuka 24/7; tersedia penafsiran. Skrining online dan sumber daya gratis tersedia di HealthyMindsPhilly.org.

Temukan Penyedia Layanan Kesehatan

Penting untuk memiliki penyedia layanan kesehatan primer yang Anda percayai guna membantu Anda agar tetap sehat selama musim dingin, terutama jika Anda memiliki kondisi kesehatan kronis.

Gunakan **Pencari Perawatan Primer (Primary Care Finder)** di www.phila.gov/primary-care untuk menemukan perawatan medis yang gratis atau berbiaya rendah.

Cari berdasarkan bahasa, lokasi, spesialisasi, dan lainnya.



Mari tetap terhubung

Kunjungi situs web kami di bit.ly/PDPHPreparednessOutreach.

Untuk mendapatkan salinan cetak buletin, mengajukan pertanyaan, atau mendapati masalah terjemahan pada buletin ini, kirimkan email kepada kami di PublicHealthPreparedness@phila.gov atau tinggalkan pesan di **215-429-3016**.

Kami akan sangat senang berkomunikasi dengan Anda!

Daftarkan diri Anda ke **Jaringan Mitra Respons Komunitas (Community Response Partner Network/CRPN)** di bit.ly/phlcommunityresponse.

Dapatkan informasi kesehatan masyarakat yang penting guna dibagikan kepada keluarga, teman, dan tetangga.

