

PREPARAÇÃO PARA A SAÚDE PÚBLICA

BOLETIM INFORMATIVO

INVERNO 2024

Este boletim informativo foi criado pelo Programa de preparação do Departamento de Saúde Pública (DPH) da Filadélfia para melhor preparar os residentes para emergências de saúde pública, como tempestades severas, doenças e outras emergências.



Continue lendo para obter informações de como preparar seus entes queridos, sua casa e a si em situações climáticas extremas.

Kits de emergência	[página 2]
Cartão de informações de saúde	[página 2]
Assistência a serviços públicos	[página 3]
Recursos de saúde mental	[página 4]
Vírus respiratórios: Gripe, COVID-19 e RSV	[página 4]

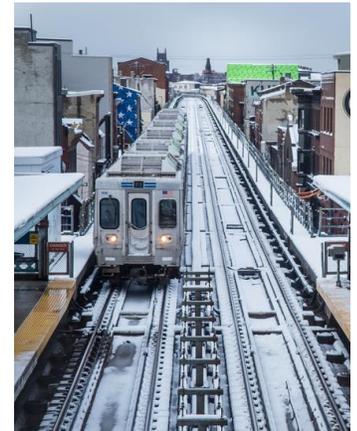
Este boletim informativo está disponível em amárico, árabe, dari, francês, crioulo haitiano, indonésio, khmer, português, russo, chinês simplificado, espanhol, suaíli e vietnamita em bit.ly/CRPNnewsletter.

Para solicitar cópias impressas gratuitas, acesse bit.ly/PHPMaterials ou deixe uma mensagem em **215-429-3016**.

Prepare-se para situações climáticas extremas

As mudanças climáticas estão causando:

- **Mais precipitação da água.** Tempestades mais pesadas e com frequência podem fazer com que rios, córregos e outros volumes de água transbordem.
- **Tempestades.** As tempestades no litoral estão ficando mais fortes e frequentes e podem fazer com que a água suba acima dos níveis normais.
- **Elevação do nível do mar.** Algumas áreas da Filadélfia estão em risco de elevação do nível do mar e de enchentes.



Escreva-se em ReadyPhiladelphia e seja o primeiro a saber

O **Gabinete de Gerenciamento de Emergências (OEM)** compartilha informações sobre situações climáticas extremas por meio de alertas gratuitos por e-mail e mensagem de texto usando o sistema de notificação em massa da cidade, o ReadyPhiladelphia.

Para receber alertas por mensagem de texto, envie **READYPHILA** para o número **888-777** ou inscreva-se em bit.ly/ReadyPhilaAlert.

O **Gabinete de Serviços para Pessoas sem Teto (OHS)** enviará uma equipe de atendimento aos sem-teto para qualquer pessoa na rua que precisar de um abrigo local ou de qualquer outros serviços para pessoas sem-teto.

Central de atendimento aos sem-teto
215-232-1984

Salve este número em seu telefone para solicitar atendimento a qualquer hora, 365 dias por ano, 24 horas por dia.

Esteja preparado por você e por seus entes queridos

Kit de suprimentos em caso de emergência

Reúna suprimentos para pelo menos três dias, que sejam suficientes para você e as pessoas com quem você mora.

Certifique-se de que seu kit tenha estes itens:

- Medicamentos
- Comida e água
- Itens para bebês e crianças
- Itens para animais de estimação
- Telefone celular e carregador
- Lanterna e apito
- Dinheiro
- Cópias de documentos importantes
- Kit de primeiros socorros
- Rádio a pilha com pilhas extras



Suprimentos alimentares emergenciais por menos de \$10

Se você estiver impossibilitado de sair de casa, vai querer ter comida e água à sua disposição.

Aqui está uma lista com sugestões de alimentos que você deve comprar para se preparar para uma emergência.

Os itens listados aqui são essenciais e devem ser suficientes para 1 adulto em 1 dia.

Para obter uma lista detalhada, visite: <https://www.ready.gov/food>

- 1 galão de água: \$1,19
 - 3 latas de carne (peito de frango ou atum) 74 g: \$1,65
 - Biscoito de água e sal: \$2,54
 - Barra de cereais: \$1,65
 - Fruta em lata 227 g: \$1,43
 - Abridor de latas: \$0,69
- * se necessário

Total: **\$9,15**

Não se esqueça de seus animais de estimação e animais de serviço

Leve os animais de estimação para dentro. Se você vir animais sofrendo negligência ou deixados para fora durante situações climáticas extremas, ligue para a Equipe de cuidado e controle de animais a qualquer hora do dia ou da noite pelo número **267-385-3800**.

Não é seguro deixar animais de estimação sozinhos por muito tempo. Se precisar sair de casa em uma emergência, encontre um lugar seguro para levá-los.

Você faz uso de medicamentos?

Tenha sempre estoque de medicamentos para pelo menos uma semana à disposição. Renove suas receitas antes que expire a validade para que você esteja preparado para emergências.

Tenha uma lista de todos os seus medicamentos. Inclua as dosagens, quando e por que você os toma e as informações de contato de seu médico.

Cartão de informações de saúde

Um cartão de informações de saúde inclui todos os seus históricos médicos, informações de consultórios médicos, medicamentos e equipamento importantes. Ele auxiliará os socorristas na hora de ajudar você.

Imprima um hoje mesmo ou solicite o envio por correios visitando <https://bit.ly/PHPGuidance>.

Name (legal name if different)	Allergies (food, medicine, other)	Emergency Contact 1	<h3 style="color: #0056b3;">Health Information Card</h3>  <p style="color: #0056b3;">Keep this card with you in your wallet, purse, or other safe place.</p> <p style="font-size: small; color: #0056b3;">Department of Public Health CITY OF PHILADELPHIA</p>	YOUR MEDICINE RECORD	Medicine	Dose	Frequency
Pronouns	Medical Conditions	Emergency Contact 2		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).	Name of medication, purpose and strength	How many pills, puffs, units, or drops per dose	How many times a day
Birthdate	Additional medical/communication needs	Important Numbers (doctor, pharmacy, etc.)		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.)		
Phone							
Email							
Address							
Gender							
Preferred Language							
Blood Type							

PREPARE SUA RESIDÊNCIA

Um clima muito frio ou tempestades severas podem afetar a sua saúde se você não tiver um aquecedor apropriado ou se ficar sem energia em casa.

A assistência a serviços públicos e outros programas ajudam você a gerenciar contas, comprar itens necessários e diminuir as chances de enfrentar dificuldades relacionadas à saúde e à segurança em situações de clima extremo.



Corporação da Filadélfia para Envelhecimento (Philadelphia Corporation for the Aging, PCA)

Fornecer assistência para idosos e cuidadores de baixa renda. Ligue para a central de ajuda para saber mais sobre o programa de fundos emergenciais, refeições entregues em domicílio e outras assistências da PCA.

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

Fundo de Serviços de Emergência Públicos (Utility Emergency Services Fund, UESF)

Programas baseados em renda trazem estabilidade para lares de famílias que enfrentam uma crise habitacional. Gerenciamento de atendimento de saúde, assistência financeira, oficinas educativas e mais.

Centro de acesso aos benefícios do UESF

Saiba mais e inscreva-se para receber benefícios estaduais e federais.

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

BenePhilly

Apoio não baseado em renda, gratuito e um a um para ajudar a solicitar benefícios públicos.

Medicamentos com receita, plano de saúde, mantimentos, assistência de cuidado infantil.

Aquecimento e outros serviços públicos, impostos sobre a propriedade, benefícios em caso de deficiência.

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

Programas de serviço universal da PECO

Saiba mais sobre todos os programas de assistência da PECO.

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

Centros de energia dos bairros (Neighborhood Energy Centers, NEC)

Saiba mais sobre a economia de energia e solicite assistência para pagamento de contas.

Aquecimento e outros serviços públicos, impostos sobre a propriedade, benefícios em caso de deficiência e mais.

Encontre um centro de energia em bit.ly/NeighborhoodEnergyCenters

Prevenção de envenenamento por monóxido de carbono

- Instale monitores de monóxido de carbono em sua residência e verifique se todos têm pilhas que funcionam.
- Geradores a gás devem ser usados apenas em ambientes externos, longe de saídas de ar ou janelas e a mais de 6 metros de distância da casa.
- Não é seguro usar fogões a gás para aquecer sua residência.

Se você tiver qualquer sintoma e suspeitar que seja envenenamento por monóxido de carbono, vá para fora imediatamente e ligue para o **911** ou para o Centro de Controle de Intoxicações (PCC) pelo número

1-800-222-1222.



Vírus respiratórios

Para colocar sua imunização em dia neste inverno e se proteger de doenças graves, receba a vacina anual contra a gripe e uma vacina atualizada contra a COVID-19.

A vacina da gripe sazonal é atualizada todos os anos para proteger contra os tipos de gripe considerados mais comuns.

A vacina contra a COVID-19 foi atualizada para oferecer proteção extra contra as variantes Ômicron neste inverno.

A imunização contra o RSV pode prevenir a doença grave causada pelo RSV em crianças e adultos com 60 anos ou mais.

É seguro tomar as três vacinas ao mesmo tempo.

Para ajudar a prevenir a propagação de vírus respiratórios:

- Faça um teste de COVID se tiver sintomas.
- Use máscara em locais públicos aglomerados.
- Fique em casa se sentir-se doente.

Perguntas? Ligue para o Departamento de Saúde Pública da Filadélfia pelo número 215-685-5488. Clique 2 para espanhol; clique 3 para tradução no seu idioma. Ligue para 711 para o serviço de intermediação de comunicação (TRS) ou para deficientes auditivos (TTY).

Para mais informações sobre testes de COVID, visite bit.ly/Covid19_test.

Para obter mais informações sobre a gripe, COVID e RSV, visite bit.ly/FluPHL, bit.ly/COVIDvaxPHL, bit.ly/RSV_PHL.

Mental Health Resource Corner

Mais de 1 em cada 6 adultos na Filadélfia foi diagnosticado com uma condição de saúde mental.

Precisa de ajuda para uma crise de saúde mental?

Ligue para **215-685-6440**.

Para outros Serviços de Saúde Mental e Dependência, ligue para **888-545-2600**.

Aberto 24 horas, 7 dias por semana, interpretação disponível. Triagem on-line e gratuita e recursos no site HealthyMindsPhilly.org.

Encontre um profissional da área de saúde

É importante ter um prestador de cuidados iniciais de confiança para ajudar você a se manter saudável durante o inverno, especialmente no caso de uma condição de saúde crônica.

Use o **Localizador de cuidados primários** em www.phila.gov/primary-care para encontrar cuidados médicos gratuitos ou de baixo custo.

Pesquise por idioma, local, especialidade e mais.



Vamos manter o contato

Visite nosso site em bit.ly/PDPHPreparednessOutreach.

Para cópias impressas deste boletim informativo, perguntas ou problemas com tradução, envie um e-mail para PublicHealthPreparedness@phila.gov ou deixe uma mensagem pelo **215-429-3016**.

Queremos ouvir a sua opinião

Inscreva-se na **Rede Comunitária de Parceiros de Resposta (Community Response Partner Network, CRPN)** no site bit.ly/phlcommunityresponse.



Obtenha informações essenciais sobre saúde pública e compartilhe com a família, os amigos e os vizinhos.