

Jarida hili liliundwa na Idara ya Philadelphia ya Mpango wa Kujitayarisha katika Masuala ya Afya ili kuwaandaa vizuri wakazi dhidi ya dharura za afya za halaiki, kama vile dhoruba, ugonjwa na dharura zingine kali.



**Soma kwa taarifa ya jinsi ya kujitayarisha wewe mwenyewe, uwapendao na nyumbani kwako dhidi ya hali mbaya ya hewa.**

Vifaa vya Dharura	[ukurasa wa 2]
Kadi ya Taarifa za Afya	[ukurasa wa 2]
Msaada wa huduma za umma	[ukurasa wa 3]
Nyenzo za Afya ya Akili	[ukurasa wa 4]
Virusi vya Upumuaji:	[ukurasa wa 4]
Mafua, COVID-19, na RSV	

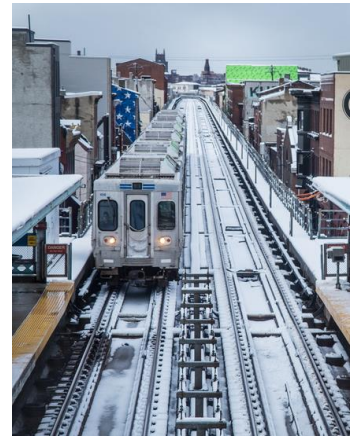
Jarida hili linapatikana kwa Kiamhari, Kiarabu, Kifaransa, Kikrioli cha Haiti, Kiindonesia, Kikhmer, Kireno, Kirusi, Kichina Kilichorahisishwa, Kihispania, Kiswahili na Kivietinamu kwenye [bit.ly/CRPNnewsletter](https://bit.ly/CRPNnewsletter).

Kuomba nakala za bure zilizochapishwa, tembelea [bit.ly/PHPMaterials](https://bit.ly/PHPMaterials) au tuma ujumbe kwenye namba **215-429-3016**.

## Jitayarishe kwa Hali Mbaya ya Hewa

Mabadiliko ya tabia-nchi husababisha:

- **Mvua nyingi zaidi.** Dhoruba nzito na za mara kwa mara zinaweza kusababisha mito, vijito na vyanzo vingine vya maji kufurika mara nyingi zaidi.
- **Kuongezeka kwa dhoruba.** Dhoruba za pwani zinazidi kuwa na nguvu mara kwa mara na zinaweza kusababisha maji kupanda juu ya viwango vya kawaida.
- **Kupanda kwa usawa wa bahari.** Baadhi ya maeneo ya Philadelphia yako katika hatari ya kupanda kwa usawa wa bahari na mafuriko.



## Jisajili kwenye ReadyPhiladelphia na Uwe wa Kwanza Kufahamu

**Ofisi ya Usimamizi wa Dharura** husambaza taarifa kuhusu hali mbaya ya hewa kupitia barua pepe na taarifa ya ujumbe wa maandishi kwa kutumia mfumo wa Jiji wa taarifa za watu wengi, ReadyPhiladelphia.

Kwa taarifa za ujumbe wa maandishi bila malipo, tafadhali tuma ujumbe kwenda **READYPHILA** kwa namba **888-777** au jisajili kwenye [bit.ly/ReadyPhilaAlert](https://bit.ly/ReadyPhilaAlert).

**Ofisi ya Huduma za Wasio na Makazi** itatuma timu ya msaada kwa watu wasio na makazi kwa mtu yeyote mtaani anayehitaji usafiri kwenda kwenye makazi ya karibu au anayehitaji huduma zingine za wasio na makazi.

**Namba ya Kuwafikia Wasio na Makazi**  
**215-232-1984**

Hifadhi namba hii kwenye simu yako ili kuomba kufikiwa wakati wowote, siku 365 kwa mwaka, saa 24 kwa siku.

# Jiandae Wewe na Uwapendao

## Chombo cha Vifaa vya Dharura

Kusanya vifaa vya kutosha ambavyo vinaweza kutosha angalau siku tatu kwa ajili yako na watu unaoishi nao.

### Hakikisha chombo chako kina bidhaa hizi:

- Dawa
- Chakula na maji
- Vitu vya watoto wachanga na watoto
- Vitu vya wanyama vipenzi
- Simu ya mkononi na chaja
- Tochi na filimbi
- Pesa taslimu
- Nakala za hati muhimu
- Sanduku la huduma ya kwanza
- Redio inayotumia betri na betri za ziada



## Ugavi wa Chakula wa Dharura kwa Chini ya \$10

Kama huwezi kuondoka kwenye nyumba yako, unapaswa kuwa na chakula na maji.

Hii hapa orodha inayopendekezwa ya chakula unachopaswa kununua ili kujiandaa kwa dharura.

Bidhaa zilizoordheshwa hapa ni muhimu na za kumtoshi mtu mzima 1 kwa siku 1.

Kwa orodha ya kina, tafadhali tembelea:

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

- Galoni 1 la maji: \$1.19
- Makopo 3 ya nyama (kifua cha kuku au tuna) 2.6 oz: \$1.65
- Biskuti za kawaida: \$2.54
- Mche wa lishe: \$1.65
- Matunda ya kopo 8 oz: \$1.43
- Kifungua kopo: \$0.69 \*ikihitajika

Gharama: **\$9.15**

## Usiwasahau wanyama vipenzi na wanyama wa huduma

Waingize wanyama vipenzi ndani. Kama unawaona wanyama ambao wametelekezwa au walioachwa nje wakati hali mbaya ya hewa, ipigie simu timu ya Uangalizi na Udhiditi wa Wanyama wakati wowote mchana au usiku kwa namba **267-385-3800**.

Sio salama kuwaacha wanyama vipenzi peke yao kwa muda mrefu. Kama unataka kuondoka kwenye nyumba yako wakati wa dharura, tafuta mahali salama pa kuwapeleka.

## Je, unatumia dawa?

Wakati wote unapaswa kuwa na dawa za angalau wiki moja. Hakikisha unahuwisha maelekezo yako ya dawa kabla hazijaisha, ili ujitayarisha kwa dharura.

Hifadhi orodha ya dawa zako zote. Ikiwemo dozi, muda na sababu ya kuzitumia, na mawasiliano ya madaktari wako.

## Kadi ya Taarifa za Afya

Kadi ya Taarifa za Afya hujumuisha historia yote muhimu ya matibabu, taarifa za ofisi za madaktari, matibabu, na vifaa. Itawasaidia wale wanaoshughulikia dharura wanapokusaidia.

Chapisha moja leo au tuombe tukutumie kadhaa kwa njia ya barua kwa kutembelea

<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>	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	Emergency Contact 2		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	Additional medical/communication needs	Important Numbers (doctor, pharmacy, etc.)						
Phone								
Email								
Address								
Gender								
Preferred Language								
Blood Type								

# ANDAA NYUMBA YAKO

Hali ya hewa ya baridi sana au dhoruba kubwa linaweza kuathiri afya yako kama huna kifaa sahihi cha kupasha joto au kama umepoteza nishati nyumbani.

Msaada wa huduma za umma na programu zingine hukusaidia kudhibiti ankara, kumudu mahitaji, na kupunguza uwezekano wa changamoto za kiafya na usalama wakati wa matukio mabaya ya hali ya hewa.



## Shirika la Wazee la Philadelphia (PCA)

Hutoa msaada kwa wazee wa kipato cha chini na walezi. Piga simu yao ya msaada ili upate maelezo zaidi kuhusu mpango wa fedha za dharura wa PCA, chakula kinacholetwa nyumbani au msaada mwingine.

**215-765-9040** - [www.pcacares.org/contact-us/](http://www.pcacares.org/contact-us/)

## Pesa za Huduma za Umma za Dharura (UESF)

Mipango inayotegemea mapato ya kuleta utulivu wa nyumba kwa familia zinazokabiliwa na tatizo la makazi. Usimamizi wa tatizo - Msaada wa fedha - Warsha za elimu na mengine mengi.

Kituo cha Kufikia Faida

Pata maelezo kuhusu na ujiandikishe katika faida za jimbo na serikali kuu.

**215-814-6845** - [BAC@uesfacts.org](mailto:BAC@uesfacts.org) - [www.uesfacts.org](http://www.uesfacts.org)

## BenePhilly

Msaada usiotegemea mapato, wa bila malipo, wa moja kwa moja wa kukusaidia kuomba fidia za serikali. Maagizo ya Dawa - Bima ya Afya - Chakula - Msaada wa Uangalizi wa Mtoto.

Joto na Huduma Zingine za Umma - Kodi za Majengo - Manufaa ya Ulemavu.

**1-844-848-4376** - [www.phila.gov/programs/benephilly/](http://www.phila.gov/programs/benephilly/)

## Programu za Huduma kwa Wote za PECO

Pata maelezo kuhusu mipango ya yote ya msaada wa PECO.

**1-800-774-7040** - [bit.ly/PECOPrograms](http://bit.ly/PECOPrograms)

## Vituo vya Nishati vya Ujirani

Pata maelezo kuhusu kuhifadhi nishati na kuomba msaada wa kulipa ankara.

Joto na Huduma Zingine za Umma - Kodi za Majengo - Manufaa ya Ulemavu na mengine mengi.

Tafuta kituo cha nishati kwenye [bit.ly/NeighborhoodEnergyCenters](http://bit.ly/NeighborhoodEnergyCenters)

# Epuka Kumeza Sumu ya Kaboni Monoksidi

- Funga vichunguzi vya monoksidi ya kaboni nyumbani kwako na hakikisha kwamba vichunguzi vyote vina betri zinazofanya kazi.
- Jenereta zinazotumia gesi zinapaswa kutumika nje tu, mbali na matundu ya hewa au madirisha, na zaidi ya futi 20 kutoka kwenye nyumba.
- Si salama kutumia meko ya gesi kupasha moto nyumba yako.

Kama una dalili zozote na unadhani umemeza sumu ya kaboni monoksidi, toka nje haraka na upige simu **911** au Kituo cha Kudhibiti Sumu kwa namba **1-800-222-1222**.



## Virusi vya Upumuaji

Kuboresha kinga yako majira haya baridi na kujikinga dhidi ya homa kali, chanja chanjo ya kila mwaka ya mafua na chanjo maboresho ya chanjo ya COVID-19.

**Chanjo ya msimu ya mafua** huboreshwa kila mwaka ili kukukinga dhidi ya aina za mafua zinazotarajiwa kuwa nyingi zaidi.

**Chanjo ya COVID-19** iliboreshwa ili kutoa ulinzi zaidi dhidi ya aina ya sasa ya Omicron majira haya ya baridi.

**Kinga ya RSV** inaweza kuzuia homa kali ya RSV kwa watoto wachanga na watu wazima wenye umri wa miaka 60 na zaidi.

Ni salama kuchanjwa chanjo zote tatu kwa wakati mmoja.

Ili kusaidia kuzuia kuenea kwa virusi vya upumuaji:

- Pima COVID kama una dalili zozote.
- Vaa barakoa katika maeneo yenye watu wengi.
- Kaa nyumbani kama unahisi unaumwa.

**Maswali? Ipigie simu Idara ya Afya ya Umma ya Philadelphia kwa namba 215-685-5488. Bonyeza 2 kwa Kihispania; bonyeza 3 kwa ukalimani wa katika lugha yako. Piga 711 kwa msaada wa TRS/TTY.**

Kwa taarifa kuhusu upimaji wa COVID, tembelea [bit.ly/Covid19 test](https://bit.ly/Covid19_test).

Kwa taarifa zaidi kuhusu mafua, COVID na RSV, tembelea [bit.ly/FluPHL](https://bit.ly/FluPHL), [bit.ly/COVIDvaxPHL](https://bit.ly/COVIDvaxPHL), [bit.ly/RSV\\_PHL](https://bit.ly/RSV_PHL).

## Kona ya Nyenzo ya Afya ya Akili

Zaidi ya mtu 1 kati ya kila watu wazima 6 huko Philadelphia amegundulika kuwa na tatizo la afya ya akili.

Je, unahitaji msaada wa tatizo la afya ya akili?  
Piga simu **215-685-6440**.

Kwa Huduma za Afya ya Akili na Uraibu,  
piga simu **888-545-2600**.

**Kuko wazi 24/7; ukalimani unapatikana.**

Uchunguzi na nyenzo za mtandaoni za bila malipo kwenye [HealthyMindsPhilly.org](https://HealthyMindsPhilly.org).

## Tafuta Mtoa Huduma ya Afya

Ni muhimu kuwa na mtoa huduma ya msingi unayemwamini ili akusaidie kuwa na afya njema katika majira haya ya baridi, hasa kama una tatizo sugu la afya.

Tumia **Kitafuta Mtoa Huduma ya Msingi** kwenye [www.phila.gov/primary-care](https://www.phila.gov/primary-care) ili kupata huduma ya afya ya bila malipo au ya gharama nafuu.

**Tafuta kwa lugha, eneo, ubingwa na zaidi.**



## Tuendeleo kuwasiliana

Tembelea tovuti yetu ya [bit.ly/PDPHPreparednessOutreach](https://bit.ly/PDPHPreparednessOutreach).

Kwa nakala zilizochapwa za jarida hili, maswali, au matatizo ya tafsiri, tutumie barua pepe kwa [PublicHealthPreparedness@phila.gov](mailto:PublicHealthPreparedness@phila.gov) au tutumie ujumbe kwenda **215-429-3016**.

**Tungependa kusikia maoni yako!**

Jisajili kwenye **Mtandao wa Washirika wa Majibu ya Jamii (CRPN)** kwenye [bit.ly/phlcommunityresponse](https://bit.ly/phlcommunityresponse).



Pata taarifa muhimu za afya ya umma ili kuijulisha familia, marafiki na majirani.