

PRÉPARATION À LA SANTÉ PUBLIQUE NEWSLETTER ÉTÉ 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.



Lisez la suite pour savoir comment vous protéger, vous et vos proches, de la chaleur.

Maladies liées à la chaleur	[page 2]
Activités estivales rafraîchissantes	[page 3]
Aide pour les services publics	[page 4]
Ressources santé mentale et COVID-19	[page 4]

Cette newsletter est disponible en amharique, en arabe, dari, français, créole haïtien, indonésien, khmer, portugais, russe, chinois simplifié, espagnol, swahili et vietnamien à l'adresse : bit.ly/PHPGuidance.

Pour demander des copies imprimées gratuites, visitez le site bit.ly/PHPMaterials ou laissez un message au **215-429-3016**.

Il fait CHAUD à Philadelphie

Se rafraîchir

- Passez du temps dans les espaces climatisés.
 - Voir page 3 pour des activités d'intérieur et d'été GRATUITES.
- Évitez l'activité physique au soleil.
- Restez à l'ombre quand vous êtes à l'extérieur.
- Portez des vêtements légers et amples et couvrez-vous la tête.

Veillez sur les autres

- Vérifiez la santé des adultes âgés et de toute personne confinée à la maison ou vivant seule.
- Appelez le **215-232-1984** pour connaître les services d'aide aux sans-abri.
- Si vous pensez que la santé de quelqu'un est en danger, appelez le **911**.

Restez hydraté

- Buvez beaucoup d'eau ou de jus de fruits, même si vous n'avez pas soif.
- Évitez l'alcool, la caféine et les boissons contenant beaucoup de sucre.

Guide canicule

La chaleur extrême peut être dangereuse pour les personnes et les animaux. Elle peut également provoquer des perturbations des services publics. La chaleur extrême se produit plus souvent en raison de l'urgence climatique.

Apprenez à vous préparer aux épisodes de chaleur extrême, obtenez des conseils sur la sécurité thermique et des ressources en plusieurs langues sur la page www.phila.gov/heat.

Inscrivez-vous à ReadyPhiladelphia et soyez le premier informé

Le **Bureau de gestion des urgences** diffuse des informations sur les phénomènes météorologiques violents par le biais d'e-mails et d'alertes SMS gratuits grâce au système d'information groupée de la ville, ReadyPhiladelphia.

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

PRÉPAREZ-VOUS ET VOS PROCHES

De qui faut-il se préoccuper quand il fait chaud ?

Certaines personnes sont plus sensibles aux coups de chaleur en cas de canicule.

- Les personnes qui vivent seules.
- Les personnes qui n'ont pas accès à la climatisation.
- Les adultes âgés de 65 ans et plus.
- Les nourrissons et jeunes enfants.
- Les personnes qui travaillent à l'extérieur.
- Les personnes souffrant d'un handicap ou d'une maladie qui empêche le corps de se refroidir.
- Les personnes sans domicile fixe.

Veillez à ce que quelqu'un sache prendre de vos nouvelles, pour vérifier auprès de votre famille, de vos amis et de vos voisins.



Comment puis-je avoir un coup de chaleur ?

Saviez-vous qu'une seule journée chaude peut entraîner des problèmes de santé, mais que plusieurs journées chaudes consécutives peuvent être encore plus dangereuses ?

Épuisement dû à la chaleur

Ce que vous pouvez ressentir :

- Une transpiration excessive, des maux de tête, de la faiblesse, de la fatigue, des vertiges, des nausées ou des vomissements.

Ce qu'il faut faire :

- Allez dans un espace climatisé.
- Buvez de l'eau fraîche.
- Prenez une douche ou un bain frais.
- **Appelez un médecin ou un prestataire de soins** si les symptômes durent plus d'une heure.

Coup de chaleur

Ce que vous pouvez ressentir :

- Température corporelle très élevée, confusion, maux de tête violents, nausées, perte de conscience, vomissements.

Ce qu'il faut faire :

- Le coup de chaleur est une **urgence. Appelez le 911.**

Ligne d'assistance Philadelphia Corporation for the Aging (PCA) 215-765-9040

Demander de l'aide pour les repas, payer des services publics, des conseils de sécurité thermique et d'autres ressources.

En cas d'urgence liée à la chaleur, des infirmières qualifiées seront disponibles pour discuter de tout problème de santé lié à la chaleur.



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

Mettez les animaux domestiques à l'abri. Si vous voyez des animaux négligés ou laissés dehors en période de canicule, appelez l'équipe de contrôle et de soin des animaux à toute heure du jour ou de la nuit au **267-385-3800**.

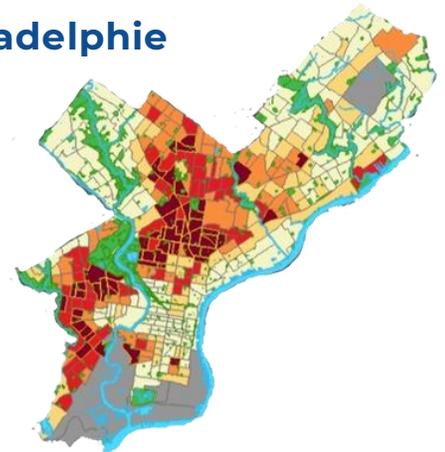
Il est dangereux de laisser les animaux domestiques seuls pendant une longue période. Si vous devez quitter votre domicile en cas d'urgence, trouvez un endroit sûr où les emmener.

Indice de vulnérabilité à la chaleur de Philadelphie

L'indice de vulnérabilité à la chaleur de Philadelphie (HVI) montre quelles zones sont les plus chaudes en été et les principaux facteurs causant des effets négatifs sur la santé en période de canicule.

- Recherchez votre adresse dans la carte pour trouver des ressources pour vous aider lors des épisodes de canicule.
- Découvrez pourquoi la vulnérabilité à la chaleur est différente à travers Philadelphie.

Visitez la carte interactive sur bit.ly/PHLHeatVlmap.



RESTEZ AU FRAIS AVEC CES ACTIVITÉS D'ÉTÉ

Art Reach

Aide tout le monde à accéder aux musées, théâtres, jardins et sites culturels du Grand Philadelphie et du Delaware.

- Obtenez une entrée à 2 \$ par personne (pour le titulaire de la carte et jusqu'à 3 personnes supplémentaires). Apportez une carte d'ACCÈS valide et une pièce d'identité avec photo au comptoir des entrées de tout musée, jardin, site historique ou culturel participant.
 - Sites participants :
 - Please Touch Museum
 - Musée d'art de Philadelphie
 - Independence Seaport Museum
 - L'Académie des sciences naturelles de Drexel
- Trouvez d'autres lieux participants sur art-reach.org ou composez le **267-515-6720**.
- Grâce au programme Students at Museums in Philly (STAMP), tout lycéen de Philadelphie peut visiter 20 musées et sites culturels GRATUITEMENT. Visitez bit.ly/AR-STAMP.



Centres de rafraîchissement

- Visitez votre bibliothèque locale aux horaires d'ouverture pour vous rafraîchir sous la climatisation.
- En cas d'urgence liée à la chaleur, un plus grand nombre d'établissements seront ouverts à des heures prolongées.
- Appelez le **3-1-1** pour trouver un centre de rafraîchissement près de chez vous.

Espaces d'aspersion

- Les espaces d'aspersion sont un moyen gratuit, ludique et sûr de profiter de l'eau cet été.
- Philadelphie compte plus de 90 espaces d'aspersion !
- Appelez le **3-1-1** pour en trouver un près de chez vous.



Piscines publiques

- Les piscines sont gratuites et ouvertes à tous.
- 60 piscines à travers la ville, avec des ascenseurs disponibles dans 13 piscines.
- Visitez la page bit.ly/PublicPoolFinder pour plus de détails sur les horaires, des informations d'accès et des cours et événements gratuits.

Jouez dans les rues

- Tous les jours ouvrables pendant l'été, votre rue peut être fermée pour servir des repas gratuits aux enfants du quartier et leur permettre de jouer à l'extérieur.
- Les résidents peuvent demander à ce que leur rue soit fermée à la circulation.
- Le programme Jouez dans les rues (Playstreets) a lieu pendant l'été de 10 h à 16 h.
- Pour poser votre candidature à cette initiative, appelez le **(215) 685-2719** ou visitez le site phila.gov/programs/playstreets.



Préparez-vous à des journées chaudes à l'intérieur

Aide à un logement plus digne

Fonds pour les services publics d'urgence (UESF)

Gestion des cas, aide financière, ateliers de formation et plus encore.

1608 Walnut St., Suite 600, Phila., PA 19103

215-972-5170 - uesfacts.org

UESF Programme d'aide aux services publics

Services publics coupés ou menacés d'être coupés

215-814-6837 - utility@uesfacts.org

BenePhilly

Offre un soutien gratuit et personnalisé pour demander des prestations publiques.

844-848-4376 - bit.ly/BenePhilly

Centres de quartier pour l'énergie

Informations sur les moyens d'économiser sur les services publics et aide au paiement des factures d'énergie. Visitez le site bit.ly/PHLNECs.



Ressources en matière de santé mentale

Besoin d'aide en cas de crise de santé mentale ? Appelez le **215-685-6440**.

Pour les services liés à la dépendance et à la santé mentale, appelez le **888-545-2600**.

Les deux lignes d'assistance sont **ouvertes 24/7, avec interprétation disponible**.

Dépistage gratuit en ligne et ressources gratuites sur HealthyMindsPhilly.org.

Ressources COVID-19

La COVID-19 circule toujours à Philadelphie. Rester à jour sur votre vaccin reste le meilleur moyen de vous protéger et de protéger les gens autour de vous contre les complications.

- Trouvez le vaccin COVID-19 GRATUIT sur phila.gov/vaccine.
 - Si vous n'êtes pas assuré, trouvez des vaccins et un fournisseur de soins primaires sur phila.gov/primary-care.
- Retrouvez les tests PCR GRATUITS et les tests rapides sur bit.ly/COVIDResourceCalendar.
 - On ne vous demandera pas de pièce d'identité ni d'assurance.
- Chaque mois, les groupes communautaires peuvent obtenir 100 tests et masques GRATUITS à distribuer sur la page bit.ly/COVIDTestKitRequest.

Des questions ? Appelez le Département de 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 en centre relais d'accessibilité au téléphone / téléimprimeur.

Restons connectés

Visitez notre site web à l'adresse bit.ly/PDPHPpreparednessOutreach.

Pour obtenir des versions imprimées de cette newsletter, si vous avez des questions ou des problèmes avec la traduction, veuillez nous envoyer un e-mail à l'adresse PublicHealthPreparedness@phila.gov ou laissez un message au **215-429-3016**.

Nous nous ferons un plaisir d'échanger avec vous !

Inscrivez-vous au **Réseau de partenaires d'intervention communautaire** à l'adresse suivante bit.ly/phlcommunityresponse.



Recevez les informations essentielles en matière de santé publique, à partager avec votre famille, vos amis et vos voisins.