

ОТДЕЛ ГОТОВНОСТИ К ЧС ДЕПАРТАМЕНТА ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ РАССЫЛКА ЛЕТО-2024

Эта рассылка составляется в рамках Программы готовности к ЧС Департамента общественного здоровья Филадельфии, чтобы подготовить жителей к чрезвычайным ситуациям, таким как экстремальные погодные условия, эпидемии и т. д.



Прочтите эту рассылку, чтобы узнать, как защитит от жары себя и своих близких.

Болезни, вызванные перегревом	[стр. 2]
Освежающие летние занятия	[стр. 3]
Коммунальные службы	[стр. 4]
Психологическое здоровье и COVID-19	[стр. 4]

На странице bit.ly/PHPGuidance эта рассылка доступна на других языках: амхарском, арабском, вьетнамском, гаитянском креольском, дари, индонезийском, испанском, китайском (упрощенном), кхмерском, португальском, русском, суахили и французском.

Заказать бесплатную печатную версию можно на сайте bit.ly/PHPMaterials или по телефону **215-429-3016**.

ЖАРА в Филадельфии

Сохраняйте спокойствие

- Находитесь в кондиционируемых помещениях.
 - Чем можно заняться? См. на стр. 3.
- Избегайте физической активности на солнце.
- На улице старайтесь оставаться в тени.
- Носите легкую свободную одежду и головной убор.

Заботьтесь о других

- Проверьте самочувствие людей старшего возраста и тех, кто живет один или не может выйти из дома.
- Чтобы обратиться в службу помощи бездомным, позвоните **215-232-1984**.
- Если кому-то требуется неотложная медицинская помощь, позвоните **911**.

Избегайте обезвоживания

- В достаточном количестве пейте воду или фруктовый сок, даже если не чувствуете жажду.
- Избегайте алкоголя, кофеина и напитков с высоким содержанием сахара.

Руководство по безопасности в условиях аномальной жары

Экстремально высокие температуры опасны для здоровья людей и животных, а также могут стать причиной перебоев в работе коммунальных служб. Аномальная жара чаще всего возникает из-за чрезвычайной климатической ситуации.

Узнайте, как подготовиться к жаре, получите советы по безопасности и доступные на разных языках ресурсы на странице www.phila.gov/heat.

ReadyPhiladelphia: вовремя узнавайте о ЧС

Система ReadyPhiladelphia позволяет **Управлению по ЧС** рассылать по SMS и эл. почте бесплатные оповещения об опасных погодных условиях.

Если вы хотите получать их, отправьте SMS с текстом **READYPHILA** на номер **888-777** или зарегистрируйтесь на странице bit.ly/ReadyPhilaAlert.

ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ

О ком стоит беспокоиться во время жары?

Некоторые люди более подвержены заболеваниям в жару:

- люди, которые живут одни;
- люди без доступа к кондиционируемым помещениям;
- люди в возрасте от 65 лет;
- младенцы и дети;
- люди, работающие на открытом воздухе;
- люди с инвалидностью или заболеваниями, затрудняющими охлаждение тела;
- бездомные люди.

В периоды жары регулярно связывайтесь с родственниками, друзьями и соседями из групп риска и интересуйтесь их самочувствием. Если такая помощь нужна вам — попросите о том же своих близких.



В чем опасность жаркой погоды?

Даже один жаркий день может стать причиной плохого самочувствия, а несколько таких дней подряд — вызвать опасные проблемы со здоровьем.

Перегрев организма

Симптомы

- Обильное потоотделение, слабость, головная боль, усталость, головокружение, тошнота и рвота.

Что делать

- Перейдите в кондиционируемое помещение.
- Выпейте прохладную воду.
- Примите прохладный душ или ванну.
- **Обратитесь за медицинской помощью**, если симптомы сохраняются более часа.

Тепловой удар

Симптомы

- Повышенная температура тела, спутанность сознания, пульсирующая головная боль, тошнота, потеря сознания, рвота.

Что делать

- Если у вас тепловой удар, вам необходима срочная медицинская помощь. **Позвоните по номеру 911.**

Объединение по вопросам пожилых людей (Philadelphia Corporation for Aging)

215-765-9040

Позвоните, чтобы получить помощь с питанием и оплатой коммунальных услуг, а также узнать советы по безопасности и других доступных ресурсах.

Во время аномальной жары вы можете обратиться к квалифицированным медработникам, которые проконсультируют вас по вопросам здоровья.



Не забывайте о питомцах и животных-поводырях

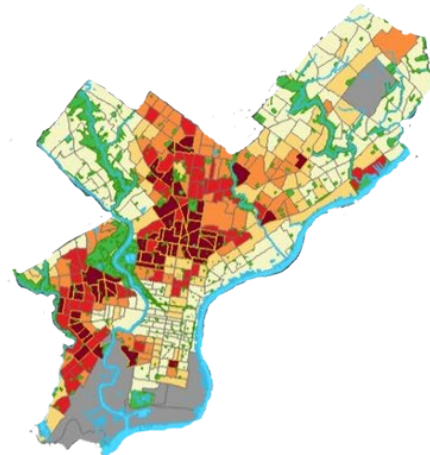
Запустите их в помещение. Если вы увидели бездомное или оставленное на улице животное, позвоните в Службу по уходу и контролю за животными по номеру **267-385-3800** (круглосуточно). Надолго оставлять животных в одиночестве — опасно. Если вам необходимо покинуть жилье во время чрезвычайной ситуации, отведите своих питомцев в безопасное место.

Индекс уязвимости к жаре в Филадельфии

Индекс уязвимости к жаре в Филадельфии (Heat Vulnerability Index, HVI) показывает, в каких районах летом жарче, и указывает на ключевые факторы, вызывающие негативные последствия для здоровья.

- Найдите на карте свой адрес и ознакомьтесь с ресурсами, которые помогут вам во время аномальной жары.
- Узнайте, почему индекс уязвимости к жаре в Филадельфии варьируется.

Интерактивная карта доступна на странице bit.ly/PHLHeatVImap.



ЭТИ ЛЕТНИЕ ЗАНЯТИЯ ПОМОГУТ ОХЛАДИТЬСЯ

Art Reach

Эта организация делает музеи, театры, сады и культурные объекты в Филадельфии, пригородах и штате Делавэр доступными для жителей.

- Получите 2 долл. США за вход на человека (для владельца карты и трех его сопровождающих). Предъявите действующую карту ACCESS и удостоверение личности с фотографией в любом из музеев, садов, исторических или культурных памятников, участвующих в программе.
 - Участники программы:
 - Музей Please Touch
 - Художественный музей Филадельфии
 - Морской музей независимости
 - Академия естественных наук Университета Дрекселя
- Узнать о других местах, которые можно посетить по программе, можно на сайте art-reach.org или по номеру **267-515-6720**.
- По программе «Учащиеся в музеях Филадельфии» (STAMP) каждый старшеклассник Филадельфии может БЕСПЛАТНО посетить 20 музеев и культурных объектов. Узнать больше: bit.ly/AR-STAMP



Центры для охлаждения

- Посетите ближайшую библиотеку, чтобы отдохнуть в кондиционируемом помещении.
- Во время аномальной жары многие учреждения работают дольше, чем обычно.
- Позвоните по номеру **311**, чтобы найти ближайший к вам центр для охлаждения.

Фонтанные площадки

- Фонтанные площадки — это увлекательное, бесплатное и безопасное место для летних развлечений.
- В Филадельфии организовано более 90 фонтанных площадок.
- Позвоните по номеру **311**, чтобы найти ближайшую к вам площадку.



Общественные бассейны

- Бесплатны и доступны для всех.
- 60 бассейнов по всему городу, в 13 бассейнах имеются подъемники.
- Информацию о расписании, доступе и бесплатных занятиях можно узнать на странице bit.ly/PublicPoolFinder.

Программа Playstreets

- Каждый будний день в течение лета ваша улица может быть перекрыта для транспорта, чтобы дети могли бесплатно обедать и играть на свежем воздухе.
- Жители могут подать заявку на закрытие своего квартала для движения транспорта.
- Улицы могут быть открыты для игр с 10:00 до 16:00.
- Подать заявку на участие в программе Playstreet можно по номеру **215-685-2719** или на сайте phila.gov/programs/playstreets.



Приготовьтесь провести жаркие дни дома

Поддержка в получении более комфортного жилья

Фонд помощи в случае экстренной поломки коммуникаций UESF

Социальное сопровождение, финансовая поддержка, образовательные мероприятия и т. д.

1608 Walnut St., Suite 600, Phila. PA 19103
215-972-5170, uesfacts.org

Программа помощи в оплате коммунальных услуг UESF

Коммунальные услуги под угрозой отключения или уже отключены

215-814-6837, utility@uesfacts.org

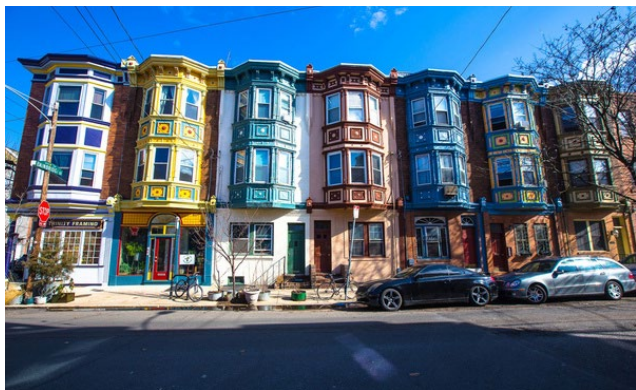
Программа BenePhilly

Бесплатная индивидуальная помощь в получении льгот и услуг.

844-848-4376, bit.ly/BenePhilly

Центры управления энергоресурсами сообществ

Рекомендации о том, как сэкономить на оплате коммунальных услуг, и помощь в оплате счетов за электроэнергию. bit.ly/PHLNECs.



Уголок психологического здоровья

Находитесь в состоянии психологического кризиса? Позвоните по номеру **215-685-6440**.

Служба психологической поддержки и помощи в борьбе с зависимостью: **888-545-2600**.

Обе горячие линии **работают круглосуточно без выходных, доступен перевод на разные языки**.

Бесплатное онлайн-обследование, а также множество ресурсов доступны на сайте HealthyMindsPhilly.org.

COVID-19

В Филадельфии все еще циркулирует вирус COVID-19. Регулярная вакцинация по-прежнему остается лучшим способом защитить себя и окружающих вас людей от серьезного заболевания.

- Список мест, где можно пройти БЕСПЛАТНУЮ вакцинацию от COVID-19, приведен на странице phila.gov/vaccine.
 - Если у вас нет страховки, найдите пункты вакцинации и поставщика первичной медицинской помощи на странице phila.gov/primarycare.
- Пройдите БЕСПЛАТНОЕ ПЦР-тестирование: bit.ly/COVIDResourceCalendar.
 - Для этого не нужны страховка или удостоверение личности.
- Представители местных сообществ могут раз в месяц БЕСПЛАТНО получить 100 тестов на COVID-19 и маски для распространения среди жителей. Узнайте больше на сайте bit.ly/COVIDTestKitRequest.

Остались вопросы? Позвоните в Департамент общественного здравоохранения Филадельфии по номеру **215-685-5488**. Нажмите цифру 2 для перевода на испанский язык, цифру 3 — для перевода на другой язык. Наберите 711 для вызова с помощью службы ретрансляции или телетайпа.

Оставайтесь на связи

Посетите наш сайт bit.ly/PDPHPreparednessOutreach.

Чтобы получить копию этой новостной рассылки, задать вопрос или сообщить о проблеме с переводом, напишите на адрес PublicHealthPreparedness@phila.gov или оставьте сообщение по номеру **215-429-3016**.

Мы будем рады с вами пообщаться!

Зарегистрируйтесь в **Партнерской сети общественного реагирования (CRPN)** на сайте bit.ly/phlcommunityresponse.

Получайте важные сведения об общественном здоровье и делитесь ими с семьей, друзьями и соседями.

