

# CHUẨN BỊ SẴN SÀNG CHO Y TẾ CỘNG ĐỒNG

## BẢN TIN MÙA HÈ NĂM 2024

Chương Trình Chuẩn Bị Sẵn Sàng Cho Y Tế Cộng Đồng của Philadelphia đưa ra bản tin này nhằm chuẩn bị tốt hơn cho cư dân về các tình huống y tế công cộng khẩn cấp, ví dụ như bão lớn khốc liệt, bùng phát dịch bệnh và các tình huống khẩn cấp khác.



**Đọc thông tin về cách bảo vệ bản thân và người thân khỏi mùa nắng nóng.**

Bệnh hay gặp khi đến mùa nắng nóng	[trang 2]
Các hoạt động mùa hè mát mẻ	[trang 3]
Hỗ Trợ Tiện Ích	[trang 4]
Góc tài nguyên về Sức khoẻ tâm thần và COVID-19	[trang 4]

Bản tin này có sẵn bằng tiếng Amhara, tiếng Ả Rập, tiếng Ba Tư, tiếng Pháp, tiếng Creole Haiti, tiếng Indonesia, tiếng Khmer, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Nga, tiếng Trung Giản Thể, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Swahili và tiếng Việt tại [bit.ly/PHPGuidance](https://bit.ly/PHPGuidance).

Để yêu cầu bản in miễn phí, truy cập [bit.ly/PHPMaterials](https://bit.ly/PHPMaterials) hoặc để lại lời nhắn qua số **215-429-3016**.

### Thời tiết **NÓNG** bên ngoài Philly

#### Giữ cơ thể mát

- Sử dụng máy điều hoà không khí.
  - Vui lòng xem trang 3 về các hoạt động mùa hè trong nhà MIỄN PHÍ.
- Tránh các hoạt động thể chất dưới ánh mặt trời.
- Đứng dưới bóng râm khi ở bên ngoài.
- Mặc đồ mỏng, thoáng và có che chắn phần đầu.

#### Hãy để ý đến những người xung quanh

- Kiểm tra những người lớn tuổi và bất kỳ ai không thể ra khỏi nhà hoặc sống một mình.
- Gọi số **215-232-1984** để yêu cầu dịch vụ tiếp cận cộng đồng người vô gia cư.
- Nếu quý vị nghĩ có người đang gặp tình trạng khẩn cấp y tế, hãy gọi **911**.

#### Giữ cơ thể không bị thiếu nước

- Uống nhiều nước lọc hoặc nước ép trái cây, kể cả khi không khát.
- Tránh dùng đồ uống có chứa cồn, caffeine và nhiều đường.

### Hướng dẫn khi nóng bức cực độ

Nóng bức cực độ có thể gây nguy hiểm cho người và thú cưng. Điều này có thể làm gián đoạn các tiện ích. Nóng bức cực độ sẽ diễn ra thường xuyên hơn vì tình trạng khẩn cấp khí hậu.

Để biết cách chuẩn bị khi nóng bức cực độ diễn ra, những mẹo an toàn khi trời nóng và các nguồn với đa ngôn ngữ tại [www.phila.gov/heat](https://www.phila.gov/heat).

### **Hãy đăng ký ReadyPhiladelphia và là người đầu tiên nắm thông tin**

**Văn Phòng Quản Lý Khẩn Cấp** đã chia sẻ thông tin về thời tiết khắc nghiệt qua email miễn phí và cảnh báo qua tin nhắn bằng hệ thống thông báo hàng loạt của Thành Phố, ReadyPhiladelphia.

Để nhận cảnh báo qua tin nhắn miễn phí, hãy nhắn tin theo cú pháp **READYPHILA** đến **888-777** hoặc đăng ký tại [bit.ly/ReadyPhilaAlert](https://bit.ly/ReadyPhilaAlert).

# HÃY CHUẨN BỊ CHO BẢN THÂN VÀ NGƯỜI THÂN CỦA MÌNH

## Chúng ta cần lo lắng cho những người nào khi trời nóng?

Một số người dễ bị bệnh hơn trong thời tiết nóng bức.

- Những người sống một mình.
- Những người không được sử dụng máy điều hoà không khí.
- Những người từ 65 tuổi trở lên.
- Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ.
- Những người làm việc ngoài trời.
- Những người có một số vấn đề khuyết tật và tình trạng sức khỏe khiến việc làm mát cơ thể trở nên khó hơn.
- Những người đang trong trạng thái vô gia cư.

**Đảm bảo có người đến kiểm tra quý vị, cũng như kiểm tra gia đình, bạn bè và hàng xóm khi nhiệt độ tăng cao.**



## Tôi có thể bị bệnh vì trời quá nóng như thế nào?

Quý vị có biết một ngày nắng nóng có thể dẫn đến các vấn đề sức khỏe, nhưng vài ngày nắng nóng liên tiếp còn nguy hiểm hơn thế nhiều không?

### Kiệt sức vì nhiệt

Quý vị có thể sẽ cảm thấy:

- Mồ hôi đầm đìa, nhức đầu, nhức mỏi, mệt lả, chóng mặt, buồn nôn hoặc ói mửa.

Quý vị nên:

- Đến nơi có máy điều hoà không khí.
- Uống nước mát.
- Tắm hoặc ngâm bồn nước mát.
- **Gọi cho bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ y tế** nếu các triệu chứng kéo dài hơn một tiếng.

### Say nắng

Quý vị có thể sẽ cảm thấy:

- Nhiệt độ cơ thể tăng vọt, rối loạn, đầu đau như búa bổ, buồn nôn, mất ý thức, ói mửa.

Quý vị nên:

- Say nắng là một **tình huống khẩn cấp. Gọi số 911.**

## Đường dây trợ giúp của Tổ chức Người Cao Tuổi Philadelphia (PCA)

**215-765-9040**

Kêu gọi hỗ trợ bữa ăn, chi trả cho các tiện ích, những mẹo an toàn khi trời nóng và các nguồn tài nguyên khác.

Trong tình huống khẩn cấp về nhiệt, các y tá đã được đào tạo sẽ sẵn sàng trao đổi về bất kỳ vấn đề sức khỏe liên quan đến nắng nóng.



## Đừng bỏ quên thú cưng của quý vị và các động vật trợ giúp

Hãy mang thú cưng vào trong nhà. Nếu quý vị thấy động vật bị bỏ rơi hoặc bị bỏ ngoài trời trong thời tiết khắc nghiệt, hãy gọi cho Đội Chăm Sóc và Kiểm Soát Động Vật bất kỳ lúc nào kể cả ngày hay đêm qua số **267-385-3800**.

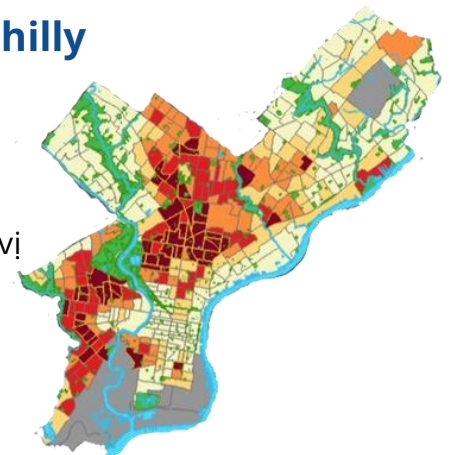
Không an toàn khi để thú cưng của quý vị ở một mình trong một khoảng thời gian dài. Nếu quý vị cần rời khỏi nhà gấp, hãy tìm một chỗ an toàn để gửi chúng.

## Chỉ số dễ bị tổn thương bởi nắng nóng tại Philly

Chỉ số dễ bị tổn thương bởi nắng nóng tại Philly (HVI) cho biết những vùng nóng hơn vào mùa hè và các yếu tố chính gây nên những ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe do thời tiết nóng bức cực độ.

- Tìm địa chỉ của quý vị trên bản đồ để tìm những nguồn lực hỗ trợ quý vị khi diễn ra nắng nóng cực độ.
- Tìm hiểu thêm về lý do tổn thương khác nhau do nhiệt độ trên toàn Philadelphia.

Truy cập bản đồ tương tác tại [bit.ly/PHLHeatVImap](http://bit.ly/PHLHeatVImap).



# GIỮ CƠ THỂ MÁT MẼ VỚI CÁC HOẠT ĐỘNG MÙA HÈ DƯỚI ĐÂY

## Tiếp cận nghệ thuật

Giúp mọi người tiếp cận các bảo tàng, rạp chiếu phim, vườn và địa điểm văn hóa thông qua khu vực Philadelphia và Delaware.

- Nhận 2 đô la mỗi người vào cửa (dành cho chủ thẻ và thêm tối đa 3 người). Mang theo một Thẻ ACCESS hợp lệ cùng một thẻ căn cước có ảnh đến bàn ghi danh mỗi khi đến bảo tàng, vườn, địa điểm văn hóa hoặc lịch sử.
  - Các khu vực tham gia chương trình:
    - Bảo tàng Please Touch
    - Bảo tàng Nghệ thuật Philadelphia
    - Bảo tàng Cảng biển Độc lập
    - Học viện về Khoa học tự nhiên của Drexel
- Tìm thêm các địa điểm tham gia chương trình tại [art-reach.org](http://art-reach.org) hoặc gọi số **267-515-6720**.
- Thông qua Students at Museums in Philly (STAMP), mọi học sinh trung học phổ thông tại Philadelphia có thể ghé thăm MIỄN PHÍ 20 bảo tàng và các địa điểm văn hóa. Truy cập [bit.ly/AR-STAMP](http://bit.ly/AR-STAMP).



## Trung Tâm Giải Nhiệt

- Đến thư viện tại địa phương của quý vị bất cứ lúc nào họ mở cửa để giải nhiệt bằng máy điều hoà không khí.
- Trong tình huống khẩn cấp về nhiệt, sẽ có thêm nhiều địa điểm được kéo dài giờ mở cửa.
- Gọi **3-1-1** để tìm Trung tâm Giải nhiệt gần quý vị.

## Sân phun nước

- Các sân phun nước đều miễn phí, thú vị, và an toàn để tận hưởng nước mát trong mùa hè này.
- Có hơn 90 sân phun nước tại Philadelphia!
- Gọi **3-1-1** để tìm Trung tâm Giải nhiệt gần quý vị.

## Hồ bơi công cộng

- Miễn phí và mở cửa cho tất cả mọi người.
- Có 60 hồ bơi trên toàn thành phố với 13 hồ có thang máy hồ bơi.
- Truy cập [bit.ly/PublicPoolFinder](http://bit.ly/PublicPoolFinder) để biết lịch chi tiết, thông tin tiếp cận cùng các lớp học và sự kiện miễn phí.



## Phố vui chơi

- Trong suốt mùa hè, mỗi ngày trong tuần đều sẽ chặn đường lại để phục vụ các bữa ăn miễn phí cho các em nhỏ trong khu phố và để các em được vui chơi bên ngoài.
- Các cư dân có thể đăng ký chặn xe cộ vào khu của mình.
- Các phố vui chơi sẽ được tổ chức trong suốt mùa hè từ 10g sáng đến 4g chiều.
- Để đăng ký trở thành Phố vui chơi, vui lòng gọi số **(215) 685-2719** hoặc vào địa chỉ [phila.gov/programs/playstreets](http://phila.gov/programs/playstreets).



## Chuẩn bị cho việc ở trong nhà những ngày nắng nóng

Hỗ trợ nơi ở thoải mái hơn

### **Quý Dịch vụ tiện ích khẩn cấp (Utility Emergency Services Fund (UESF))**

Quản lý hồ sơ, hỗ trợ tài chính, hội thảo đào tạo và nhiều hơn thế nữa.

1608 Walnut St., Suite 600, Phila., PA 19103  
**215-972-5170** - [uesfacts.org](http://uesfacts.org)

### **Chương Trình Hỗ Trợ Tiện Ích của UESF**

Các dịch vụ tiện ích gặp nguy cơ hoặc bị chấm dứt (ngắt)

**215-814-6837** - [utility@uesfacts.org](mailto:utility@uesfacts.org)

### **BenePhilly**

Cung cấp hỗ trợ miễn phí, một đối một để đăng ký các dịch vụ công ích.

**844-848-4376** - [bit.ly/BenePhilly](http://bit.ly/BenePhilly)

### **Trung tâm Năng lượng Khu phố**

Thông tin về cách tiết kiệm tiện ích và giúp chi trả các hoá đơn năng lượng. Truy cập

[bit.ly/PHLNECs](http://bit.ly/PHLNECs).



## Góc tài nguyên về Sức khỏe tâm thần

Quý vị cần hỗ trợ về khủng hoảng sức khỏe tâm thần? Vui lòng gọi **215-685-6440**.

Để yêu cầu về Dịch vụ Sức Khỏe Tâm Thần và Cai Nghiện, vui lòng gọi **888-545-2600**.

Cả hai đường dây đều **mở 24/7, có dịch vụ phiên dịch**.

Miễn phí sàng lọc trực tuyến và tài nguyên miễn phí tại [HealthyMindsPhilly.org](http://HealthyMindsPhilly.org).

## Góc tài nguyên về COVID-19

COVID-19 vẫn đang diễn ra tại Philadelphia. Cách tốt nhất là luôn cập nhật thông tin chính giữa của quý vị để bảo vệ bản thân và những người xung quanh khỏi bệnh nặng.

- Tìm vắc-xin COVID-19 MIỄN PHÍ tại [phila.gov/vaccine](http://phila.gov/vaccine).
  - Nếu quý vị không có bảo hiểm, hãy tìm các vắc-xin và nơi chăm sóc sức khỏe chính tại [phila.gov/primarycare](http://phila.gov/primarycare).
- Tìm xét nghiệm PCR MIỄN PHÍ và xét nghiệm nhanh tại [bit.ly/COVIDResourceCalendar](http://bit.ly/COVIDResourceCalendar).
  - Quý vị sẽ không phải xuất trình căn cước hay bảo hiểm.
- Hằng tháng, các nhóm cộng đồng có thể nhận được 100 bộ khẩu trang và xét nghiệm MIỄN PHÍ để đem tặng tại [bit.ly/COVIDTestKitRequest](http://bit.ly/COVIDTestKitRequest).

Quý vị có thắc mắc? Hãy gọi cho Sở Y Tế Công Cộng Philadelphia qua số **215-685-5488**.  
Nhấn phím 2 để nghe tiếng Tây Ban Nha;  
nhấn phím 3 để được phiên dịch sang ngôn ngữ của quý vị. Gọi 711 để nhận hỗ trợ TRS/TTY.

## Hãy luôn giữ kết nối

Truy cập vào trang web của chúng tôi tại [bit.ly/PDPHPreparednessOutreach](http://bit.ly/PDPHPreparednessOutreach).

Nếu quý vị muốn yêu cầu bản in của bản tin này, cần giải đáp thắc mắc hoặc có vấn đề với bản dịch, hãy gửi email cho chúng tôi theo địa chỉ [PublicHealthPreparedness@phila.gov](mailto:PublicHealthPreparedness@phila.gov) hoặc để lại lời nhắn qua số **215-429-3016**.

**Chúng tôi mong muốn nhận được ý kiến đóng góp của quý vị!**

Đăng ký **Mạng lưới đối tác phản hồi cộng đồng (CRPN)** tại [bit.ly/phlcommunityresponse](http://bit.ly/phlcommunityresponse).

Nhận thông tin cần thiết về sức khỏe cộng đồng để chia sẻ cho gia đình, bạn bè và mọi người xung quanh.

