

PREPARASYON POU SANTE PIBLIK JOURNAL ETE 2024

Bilten sa a te kreye pa Depatman Philadelphia nan Pwogram Preparasyon Sante Piblik pou pi byen prepare rezidan yo pou ijans sante piblik, tankou move tan ekstrèm, epidemi maladi, ak lòt ijans.



Kontinye fè lekti pou jwenn enfòmasyon sou fason pou w pwoteje tèt ou ak moun pwòch ou kont chalè a.

Maladi chalè lakòz	[paj 2]
Aktivite frèt nan sezon Ete	[paj 3]
Èd Sèvis Piblik	[paj 4]
Sante mantal ak Resous COVID-19	[paj 4]

Journal sa a disponib nan lang Amarik, Arab, Dari, Fransè, Kreyòl Ayisyen, Endonezyen, Khmè, Pòtigè, Ris, Chinwa senplifye, Espayòl, Swayili, ak Vyetnamyen sou bit.ly/PHPGuidance.

Pou mande kopi enprime gratis, vizite bit.ly/PHPMaterials oswa kite yon mesaj nan **215-429-3016**.

Li fè CHO nan Philadelphia

Rete fre

- Pase tan nan klimatizè.
 - Gade nan paj 3 pou jwenn aktivite dete andedan kay GRATIS.
- Evite aktivite fizik nan solèy la.
- Kanpe anba lonbraj lè ou deyò.
- Mete rad ki lejè, ki laj epi kouvri tèt ou.

Voye zye sou lòt yo

- Siveye granmoun ki pi aje yo, epi nenpòt moun ki konfine lakay li oswa k ap viv poukont li.
- Rele nan **215-232-1984** pou sèvis sansibilizasyon pou sanzabri yo.
- Si ou panse yon moun gen yon ijans medikal, rele **911**.

Rete idrate

- Bwè anpil dlo oswa ji fwi, menm si ou pa santi w swaf.
- Evite alkòl, kafeyin ak bwason ki gen yon pakèt sik.

Gid pou Chalè Estrèm

Chalè ekstrèm ka danjere pou moun ak bèt kay. Li kapab lakòz tou deranjman nan sèvis piblik. Chalè ekstrèm ap fèt pi souvan akòz ijans nan klima a.

Aprann kijan pou prepare pou evènman kote ta gen yon chalè ekstrèm, jwenn konsèy sekirite sou chalè, ak resous nan plizyè lang nan www.phila.gov/heat.

Abònè ak ReadyPhiladelphia pou w ka pami premye moun k ap konnen yo

Biwo Jesyon Ijans lan pataje enfòmasyon sou move tan atravè imèl gratis ak tèks alèt gras a itilizasyon sistèm notifikasyon an mas Vil la, ReadyPhiladelphia.

Pou alèt tèks gratis, tanpri voye **READYPHILA** nan **888-777** oswa enskri nan bit.ly/ReadyPhilaAlert.

PREPARE TÈT OU AK MOUN OU RENMEN YO

Pou kiyès nou enkyete lè li fè cho?

Sèten moun gen plis risk pou yo vin malad pandan tan ki fè cho anpil.

- Moun k ap viv poukont yo.
- Moun ki pa gen aksè ak klimatizè.
- Granmoun ki gen 65 lane ou plis.
- Tibebe ak jèn timoun.
- Moun ki travay deyò.
- Moun ki gen sèten andikap ak pwoblèm medikal ki fè li pi difisil pou kò ou refwadi.
- Moun ki nan sitiasyon sanzabri.

Asire w ke yon moun konnen pou li tcheke sou ou, epi tcheke sou fanmi, zanmi ak vwazen yo.



Kòman mwen ta ka vin malad akòz gwo chalè?

Èske w te konnen yon sèl jounen chalè ka abouti nan pwoblèm sante, e plizyè jou chalè youn apre lòt ka menm pi danjere toujou?

Gwo fatig Akòz Chalè

Sa ou ka santi:

- Gwo transpirasyon, maltèt, feblès, fatig, vètij, kèplen oswa vomisman.

Sa pou w fè:

- Ale nan yon espas ki gen èkondisyone.
- Pran ti gòje dlo fre.
- Pran yon douch oswa beny fre.

- **Rele yon doktè oswa yon founisè swen sante** si sentòm yo dire pou plis pase inèdtan.

Gwo Chalè

Sa ou ka santi:

- Tanperati kò w ki wo anpil, konfizyon, maltèt vyolan, kèplen, pèt konesans vomisman.

Sa pou w fè:

- Gwo kout chalè se yon ijans. **Rele 911.**

Kòporasyon Philadelphia

Corporation pou Liy èd pou granmoun yo

215-765-9040

Rele pou asistans manje, peye pou sèvis piblik, konsèy sekirite chalè ak lòt resous.

Pandan yon ijans chalè, enfimye/enfimyè ki fòme pral disponib pou pale sou nenpòt pwoblèm sante anrapò ak chalè.



Pa bliye bèt ou yo ak sèvis animal yo

Mete bèt yo anndan. Si ou wè bèt ki neglije oswa yo kite deyò pandan move tan ekstrèm, rele Ekip Swen ak Kontwòl Animal nenpòt lè lajounen oswa lannwit nan **267-385-3800**.

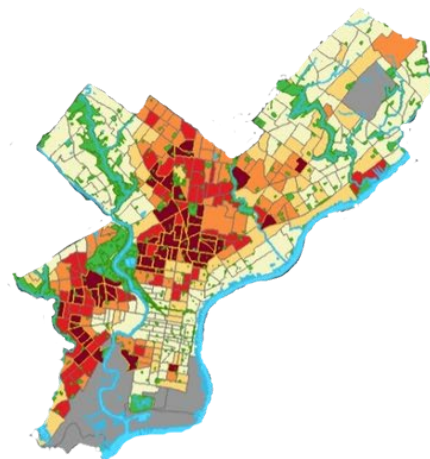
Li pa an sekirite pou kite bèt yo pou kont yo pandan lontan. Si ou bezwen kite kay ou pandan yon ijans, chache yon kote ki gen sekirite pou mete yo.

Endèks vilnerabilite chalè nan Philly

Endèks Vilnerabilite Chalè Philadelphia (EVC) montre ki zòn ki pi cho nan ete a ak faktè kle ki lakòz efè negatif sou sante nan moman ki fè ekstrèmman cho.

- Chèche adrès ou nan map la pou jwenn resous pou ede ou pandan evènman chalè ekstrèm.
- Aprann plis sou poukisa vilnerabilite chalè diferan atravè Philadelphia.

Vizite map entèaktif la nan bit.ly/PHLHeatVlmap.



RETE FRE AVÈK AKTIVITE DETE SA YO

Sansibilizasyon Atistik

Ede tout moun jwenn aksè a mize, teyat, jaden, ak sit kiltirèl nan tout Zòn Philadelphia ak Delaware.

- Jwenn \$2 pou chak enskripsyon (pou moun ki gen kat la ak jiska 3 moun adisyonèl). Pote yon Kat AKSÈ ki valab ak yon foto ID nan biwo admisyon an nan nenpòt ki mize, jaden, sit istorik oswa kiltirèl k ap patisipe.
 - Sit k ap patisipe:
 - Please Touch Museum
 - Philadelphia Museum of Art
 - Independence Seaport Museum
 - The Academy of Natural Science of Drexel
- Jwenn plis kote k ap patisipe nan art-reach.org oswa rele **267-515-6720**.
- Atravè Elèv nan Mize Philly a (Students at Museums in Philly, STAMP) nenpòt elèv lekòl segondè Philadelphia ka vizite 20 mize ak sit kiltirèl GRATIS. Vizite bit.ly/AR-STAMP.



Sant Refwadisman

- Vizite bibliyotèk lokal ou nenpòt lè yo louvri pou rafrech ou nan èkondisyonè.
- Pandan yon ijans pou chalè, gen plis kote k ap louvri avèk èdtan pwolonje.
- Rele **3-1-1** pou jwenn yon sant refwadisman tou pre ou.

Spraygrounds

- Spraygrounds (wobinè dlo) se yon fason gratis, amizan, san danje pou pwofite dlo pandan ete sa a.
- Filadèlfi gen plis pase 90 spraygrounds!
- Rele **3-1-1** pou jwenn youn ki pre ou.



Pisin Piblik

- Gratis epi ouvè pou tout moun.
- 60 pisin atravè vil la, ak asansè pisin ki disponib nan 13 pisin.
- Vizite bit.ly/PublicPoolFinder pou yon orè detaye, aksè enfòmasyon ak klas gratis ak pwogram yo.

Play street

- Chak jou lasemèn pandan ete a, yo ka fèmen riyèl ou a pou sèvi manje gratis pou timoun ki nan katye a epi pèmèt yo jwe deyò.
- Rezidan yo ka aplike pou fèmen blòk yo a pou trafik.
- Playstreet (jwèt nan lari) kòmanse pandan ete a soti nan 10 è a.m. jiska 4 è p.m.
- Pou aplike pou vin yon Playstreet rele **(215) 685-2719** oswa ale sou phila.gov/programs/playstreets.



Prepare pou jounen chalè andedan kay

Èd pou lojman ki pi konfòtab

Utility Emergency Services Fund (UESF)

Jesyon Dosye – Asistans Finansyè – Atelye Edikasyon ak plis.

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

UESF Utility Assistance Program

Sèvis piblik an danje oswa yo sispann (koupe)
215-814-6837 – utility@uesfacts.org

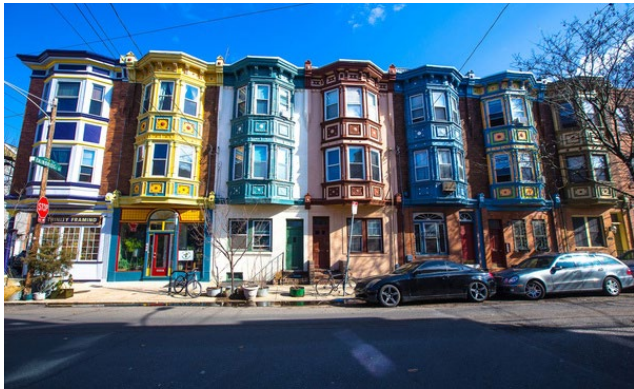
BenePhilly

Ofri sipò gratis, youn-a-youn pou aplike pou benefis piblik.

844-848-4376 – bit.ly/BenePhilly

Sant Enèji Katye yo

Enfòmasyon sou fason pou ekonomize sou sèvis piblik ak èd pou peye bòdwo enèji yo. Vizite bit.ly/PHLNECs.



Resous Sante Mantal

Ou bezwen sipò pou yon kriz sante mantal? Rele **215-685-6440**.

Pou sèvis Sante mantal ak toksikomani, rele **888-545-2600**.

Toude liy dirèk yo louvri **24/7**, ak entèpretasyon ki disponib.

Depistaj an liy ak resous gratis nan HealthyMindsPhilly.org.

Resous COVID-19

COVID-19 toujou ap sikile nan Philadelphia. Rete ajou sou vaksen ou se toujou pi bon fason pou pwoteje tèt ou ak moun bò kote ou pou yo pa trape maladi grav.

- Jwenn aksan COVID-19 gratis nan phila.gov/vaccine.
 - Si ou san asirans, jwenn vaksen ak yon founisè swen prensipal nan phila.gov/primarycare.
- Jwenn tès PCR GRATIS ak tès rapid nan bit.ly/COVIDResourceCalendar.
 - Yo p ap mande w okenn ID ni asirans.
- Chak mwa, gwoup kominotè yo ka jwenn 100 tès ak mask GRATIS pou fè kado nan bit.ly/COVIDTestKitRequest.

Kesyon? Rele Depatman Sante Piblik Philadelphia nan 215-685-5488. Peze 2 pou Espanyòl; Peze 3 pou entèpretasyon nan lang ou. Rele 711 pou asistans TRS/TTY.

Ann rete konekte

Vizite paj Entènèt nou nan bit.ly/PDPHPreparednessOutreach.

Pou kopi enprime bilten sa a, kesyon, oswa pwoblèm ak tradiksyon an, voye yon imèl ba nou nan PublicHealthPreparedness@phila.gov oswa kite yon mesaj nan **215-429-3016**.

Nou ta renmen tande ou!

Enskri nan **Community Response Partner Network (CRPN)** sou bit.ly/phlcommunityresponse.



Pou jwenn enfòmasyon esansyèl sou sante piblik pou pataje ak fanmi, zanmi, ak vwazen.