

# JARIDA LA MAANDALIZI YA AFYA YA UMMA MAJIRA YA JOTO 2024

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, mkurupuko wa ugonjwa na dharura nyinginezo kali.



**Endelea kusoma kwa taarifa kuhusu jinsi ya kujikinga wewe na wapendwa wako kutokana na joto.**

Ugonjwa unaohusiana na joto	[ukurasa wa 2]
Shughuli za Kupunguza joto wakati wa Majira ya Joto	[ukurasa wa 3]
Usaidizi wa Huduma	[ukurasa wa 4]
Afya ya Akili na Rasilimali za COVID-19	[ukurasa wa 4]

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

Ili kuomba nakala zilizochapishwa bila malipo, tembelea [bit.ly/PHPMaterials](http://bit.ly/PHPMaterials) au utume ujumbe kwa **215-429-3016**.

## Kuna JOTO Nje ya Philly

### Tulia

- Kaa katika mazingira yenye kiyoyozi.
  - Tazama ukurasa wa 3 kwa shughuli za ndani za majira ya joto BILA MALIPO.
- Epuka shughuli za kimwili kwenye jua.
- Simama chini ya kivuli unapokuwa nje.
- Vaa nguo nyepesi, isiyobana na ufunike kichwa chako.

### Waangalie wengine

- Waangalie watu wakongwe na yeyote asiyetoka nyumbani au anayeishi peke yake.
- Piga simu **215-232-1984** kwa huduma za kuwafikia wasio na makazi.
- Ikiwa unafikiri mtu ana dharura ya matibabu, piga simu **911**.

### Kunywa maji mara kwa mara

- Kunywa maji ya kutosha au juisi ya matunda, hata ikiwa huhisi kiu.
- Epuka pombe, kafeini na vinywaji vilivyo na sukari nyingi.

## Mwongozo wa Joto Kali

Joto kali linaweza kuwa hatari kwa watu na wanyama viipenzi. Inaweza pia kusababisha usumbufu wa huduma. Joto kali sana hutokea mara nyingi zaidi kutokana na dharura ya hali ya hewa.

Jifunze jinsi ya kujiandaa kwa matukio ya joto kali, kupata vidokezo vya usalama wa joto na nyenzo katika lugha nyingi <http://www.phila.gov/heat>.

## Jisajili kwenye ReadyPhiladelphia na Uwe wa Kwanza Kufahamu

**Ofisi ya Usimamizi wa Dharura** hushiriki maelezo kuhusu hali mbaya ya hewa kupitia barua pepe na arifa za maandishi bila malipo kwa kutumia mfumo wa arifa wa umma wa Jiji, ReadyPhiladelphia.

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

# JIANDAE WEWE NA WAPENDWA WAKO

## Je, tunahangaikia nani wakati wa joto?

Watu wengine wanaweza kuwa wagonjwa wakati wa hali ya hewa ya joto.

- Watu wanaoishi peke yao.
- Watu wasio na viyoyozi
- Watu wazima wenye umri wa miaka 65 na zaidi.
- Watoto wachanga na watoto wadogo.
- Watu wanaofanya kazi nje.
- Watu walio na ulemavu na maradhi yanayoweza kufanya kuwa vigumu mwili wako kutuliza joto.
- Watu wasio na makazi.

**Hakikisha kuwa mtu anajua ili kukuangalia na uwaangalie familia, marafiki na majirani.**



## Je, ni vipi ninavyoweza kuwa mgonjwa kutokana na hali ya joto?

Je, unajua kwamba siku moja yenye joto inaweza kusababisha matatizo ya afya, lakini siku chache zenye joto mfululizo zinaweza kuwa hata hatari zaidi?

### Kupoteza Maji Mengi Mwilini

Kile unachoweza kuhisi:

- Kutokwa jasho jingi, maumivu ya kichwa, unyonge, uchovu, kizunguzungu, kichefuchefu au kutapika.

Cha kufanya:

- Nenda kwenye eneo lililo la kiyoyozi.
- Kunywa maji baridi.
- Oga kwa maji baridi ya beseni au rasharasha.
- **Wasiliana na daktari au mtoa huduma wa afya** ikiwa dalili zinadumu kwa zaidi ya saa moja.

### Kiharusi cha Joto

Kile unachoweza kuhisi:

- Halijoto ya juu zaidi mwilini, kuchanganyikiwa, kichwa kugongagonga, kichefuchefu, kupoteza fahamu, kutapika.

Cha kufanya:

- Kiharusi cha joto ni **hali ya dharura**. **Piga 911**.

## Simu ya Msaada ya Shirika la Wazee la Philadelphia

**215-765-9040**

Piga simu kwa usaidizi wa chakula, kulipia huduma, vidokezo vya usalama wa joto na rasilimali nyinginezo.

Wakati wa dharura ya joto, wauguzi waliopata mafunzo watapatikana ili kuzungumzia masuala yoyote ya afya yanayohusiana na joto.



## Usisahau wanyama vipenzi na wanyama wa huduma

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

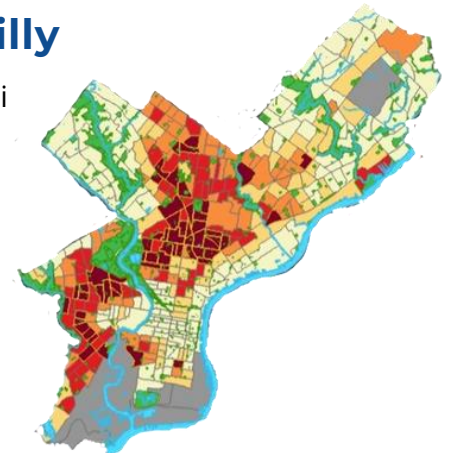
Sio salama kuwaacha wanyama vipenzi peke yao kwa muda mrefu. Ikiwa unahitaji kuondoka nyumbani kwako kwa dharura, tafuta mahali salama pa kuwapeleka.

## Kielezo cha Athari za Joto katika Philly

Kielezo cha Athari za Joto cha Philadelphia (HVI) kinaonyesha ni maeneo gani yana joto zaidi wakati wa kiangazi na sababu kuu zinazosababisha athari mbaya za kiafya za hali ya hewa ya joto sana.

- Tafuta anwani yako kwenye ramani ili kupata nyenzo za kukusaidia wakati wa matukio ya joto kali.
- Pata maelezo zaidi kuhusu kwa nini athari ya joto ni tofauti kote Philadelphia.

Tembelea ramani shirikishi katika [bit.ly/PHHLeatVImap](http://bit.ly/PHHLeatVImap).



# PUNGUZA JOTO KWA KUFANYA SHUGHULI HIZI ZA MAJIRA YA JOTO

## Uhamasishaji wa Sanaa

*Husaidia kila mtu kupata ufikiaji wa makumbusho, sinema, bustani, na sehemu za kitamaduni kote Philadelphia na Delaware.*

- Pata \$2 kwa kila kiingilio (kwa Mwenye Kadi na hadi watu 3 wa ziada). Leta Kadi halali ya UFIKIAJI na kitambulisho cha picha kwenye dawati la uandikishaji katika jumba la makumbusho, bustani, historia au sehemu yoyote ya kitamaduni.
  - Sehemu zinazoshiriki:
    - Please Touch Museum
    - Philadelphia Museum of Art
    - Independence Seaport Museum
    - The Academy of Natural Science of Drexel
- Pata maeneo zaidi yanayoshiriki kwenye [art-reach.org](http://art-reach.org) au piga simu **267-515-6720**.
- Kupitia Wanafunzi katika Makavazi ndani ya Philly (STAMP) mwanafunzi yeyote wa shule ya upili ya Philadelphia anaweza kutembelea makavazi 20 na sehemu za kitamaduni BILA MALIPO. Tembelea [bit.ly/AR-STAMP](http://bit.ly/AR-STAMP).



## Vituo vya Kutulizia

- Tembelea maktaba yako ya karibu wakati wowote ambao imefunguliwa ili utulize joto kwenye kiyoyozi.
- Wakati wa dharura ya joto, maeneo zaidi yatakuwa wazi na saa za kufanya kazi kuongezwa.
- Piga **3-1-1** ili kupata kituo cha kutuliza joto karibu nawe.

## Vituo vya unyunyizaji

- Vituo vya unyunyizaji ni njia ya starehe na salama bila malipo ya kufurahia maji majira haya ya joto.
- Philadelphia ina zaidi ya vituo 90 vya unyunyizaji!
- Piga simu **3-1-1** ili kupata moja karibu na wewe.



## Mabwawa ya Umma

- Bila malipo na wazi kwa kila mtu.
- Mabwawa 60 kote katika jiji, na lifti za bwawa zinapatikana kwenye mabwawa 13.
- Tembelea [bit.ly/PublicPoolFinder](http://bit.ly/PublicPoolFinder) kwa ratiba ya kina, maelezo ya ufikiaji na madarasa bila malipo na hafla.

## Barabara za Kucheza

- Kila siku ya wiki majira ya joto barabara yako inaweza kufungwa ili kutumika kuwapa watoto milo ya bila malipo kwenye jumba na kuwaruhusu kucheza nje.
- Wakazi wanaweza kutuma ombi la kufunga jumba lao kwa sababu ya umati.
- Michezo ya kucheza kwenye barabara hufanyika wakati wa kiangazi kuanzia saa nne (10 am) asubuhi hadi saa kumi (4 pm) jioni.
- Ili kutuma ombi la kuwa Barabara ya kucheza piga **(215) 685-2719** au tembelea [phila.gov/programs/playstreets](http://phila.gov/programs/playstreets).



## Jitayarishe Kukaa Ndani ya Nyumba mnamo Siku za Joto

Usaidizi wa nyumba inayoridhisha zaidi

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

Usimamizi wa Hali, usaidizi wa kifedha, warsha za kielimu na zaidi.

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

**215-972-5170** - [uesfacts.org](http://uesfacts.org)

### **Mpango wa Usaidizi wa Huduma za Msingi wa UESF**

Huduma za msingi zilizo hatarini au zilizosimamishwa (zimefungwa)

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

### **BenePhilly**

Kutoa usaidizi wa ana kwa ana bila malipo ili kutuma ombi la fidia za umma.

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

### **Vituo vya Nishati vya Ujirani**

Taarifa kuhusu jinsi ya kuokoa huduma za msingi na kusaidia kulipa bili za nishati. Tembelea

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



## Nyenzo za Afya ya Akili

Je, unahitaji usaidizi kuhusu tatizo la afya ya akili? Piga simu kwa **215-685-6440**.

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

Simu zote mbili za moja kwa moja zipo **wazi 24/7, na tafsiri zinapatikana**.

Uchunguzi usiolipishwa wa mtandaoni na nyenzo zilizolipishwa zinapatikana kwenye [HealthyMindsPhilly.org](http://HealthyMindsPhilly.org).

## Rasilimali za COVID-19

COVID-19 bado inazunguka Philadelphia. Kusasika kuhusu chanjo yako bado ni njia bora zaidi ya kujikinga wewe na watu walio karibu nawe dhidi ya kuugua sana.

- Pata chanjo ya COVID-19 BILA MALIPO kwenye [phila.gov/vaccine](http://phila.gov/vaccine).
  - Ikiwa huna bima, tafuta chanjo na mtoa huduma ya msingi kwenye [phila.gov/primarycare](http://phila.gov/primarycare).
- Pata upimaji wa PCR BILA MALIPO na vipimo vya haraka kwenye [bit.ly/COVIDResourceCalendar](http://bit.ly/COVIDResourceCalendar).
  - Hutaombwa kitambulisho wala bima.
- Kila mwezi, makundi ya jamii yanaweza kupata vipimo na barakoa 100 BILA MALIPO vya kutoa kwenye [bit.ly/COVIDTestKitRequest](http://bit.ly/COVIDTestKitRequest).

**Una 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 simu kwa 711 kwa usaidizi wa TRS/TTY.**

## Tuendeleo kuwasiliana

Tembelea tovuti yetu kwenye [bit.ly/PDPHPpreparednessOutreach](http://bit.ly/PDPHPpreparednessOutreach).

Ili upate nakala zilizochapishwa za jarida hili, maswali, au matatizo na tafsiri hii, tutumie barua pepe kwa [PublicHealthPreparedness@phila.gov](mailto:PublicHealthPreparedness@phila.gov) au uache ujumbe kwa **215-429-3016**.

### **Tungependa kusikia kutoka kwako!**

Jisajili katika **Mtandao wa Washirika wa Majibu ya Jumuiya** kwenye [bit.ly/phlcommunityresponse](http://bit.ly/phlcommunityresponse).

Pata maelezo muhimu ya afya ya umma ili kushiriki na familia, marafiki na majirani.

