

آمادگی صحت عامه خبرنامه تابستان ۲۰۲۳

این خبرنامه توسط اداره برنامه آمادگی صحت عامه فیلادلفیا برای آماده سازی بهتر ساکنان برای شرایط اضطراری صحت عامه، مانند آب و هوای وخیم، شیوع مرض و سایر موارد اضطراری ایجاد شده است.

در خارج از Philly هوا گرم است

سرد بمانید

- وقت خود را در ایرکنديشن بگذرانید.
- برای فعالیت های رایگان سرپوشیده و تابستانی به صفحه ۳ مراجعه کنید.
- از فعالیت فیزیکی در آفتاب خودداری کنید.
- زمانی که بیرون هستید زیر سایه ایستاد شوید.
- لباس های سبک و آزاد بپوشید و سر خود را بپوشانید.

مراقب دیگران باشید

- افراد بزرگ سال و هر کسی که خانه نشین است یا تنها زندگی می کند را بررسی کنید.
- برای خدمات کمک رسانی به بی مسکنان با شماره ۱۹۸۳-۲۳۲-۲۱۵ تماس بگیرید.
- اگر فکر می کنید که یک فرد در حالت وخیم صحت است، با ۹۱۱ تماس بگیرید.
- به اندازه کافی آب بنوشید
- مقدار زیادی آب یا آب میوه را بنوشید، حتی اگر احساس تشنگی نمی کنید.
- از الکل، کافئین و نوشیدنی های که حاوی مقدار زیاد بوره اند خودداری کنید.

راهنمای گرمی شدید

گرمی شدید می تواند که برای افراد و حیوانات خانگی خطرناک باشد. همچنین می تواند به اختلال در خدمات عامه منجر شود. گرمی شدید بیشتر به دلیل شرایط اضطراری اقلیمی رخ می دهد.

در www.phila.gov/heat نحوه آماده شدن برای وقوع حوادث گرمی شدید، دریافت نکات حافظتی از گرمی و منابع را به زبان های مختلف بیاموزید..

در ReadyPhiladelphia ثبت نام کنید

و اولین کسی باشید که می دانید

اداره مدیریت اضطراری اطلاعات درباره آب و هوای وخیم را از طریق ایمیل رایگان و اطلاعیه های کتبی با استفاده از سیستم اطلاع رسانی جمعی شهری، ReadyPhiladelphia به اشتراک می گذارد.

برای دریافت اطلاعیه های کتبی رایگان، لطفاً **READYPHILA** را به bit.ly/ReadyPhilaAlert ثبت نام کنید. ۸۸۸-۴۴۴ ارسال کنید یا در



برای معلومات در مورد چگونگی محافظت از خود و عزیزان تان در برابر گرمی به ادامه مطلب مراجعه کنید.

[صفحه ۲]	امراض مرتبط با گرمی
[صفحه ۳]	فعالیت ها در تابستان سرد
[صفحه ۳]	کمک خدمات
	منابع صحت روانی
[صفحه ۳]	و منابع کووید-۱۹

این خبرنامه به زبان های امحاری، عربی، دری، فرانسوی، کریول هائیتی، اندونزیایی، کمبوجی، پرتگالی، روسی، چینی ساده شده، اسپانیایی، سواحلی و ویتنامی در bit.ly/PHPGuidance قابل دسترس است.

برای درخواست نسخه های چاپی رایگان، به bit.ly/PHPMaterials مراجعه کنید یا به شماره ۳۰۱۶-۳۲۹-۲۱۵ پیام بگذارید.

خود و عزیزان تان را آماده کنید

شرکت فیلادلفیا برای خط مشوره
تلیفونی به سالمندان

۲۱۵-۶۶۵-۹۰۳۰

برای کمک در مورد غذاها، پرداخت
برای کمک های رفاهی، نکات حافظتی
از گرمی و منابع دیگر تماس بگیرید.
در هنگام اضطرار گرمی، نرس های
آموزش دیده برای صحبت در مورد
مشکلات صحتی مرتبط با گرمی در
دسترس خواهند بود.



حیوانات خانگی و حیوانات خدماتی خود را فراموش نکنید.

حیوانات خانگی را به داخل بیاورید.
اگر حیواناتی را می بینید که در جریان آب
و هوای وخیم مورد بی توجهی قرار می
گیرند یا در بیرون رها می شوند، با تیم
مراقبت و کنترل حیوانات شب و روز در
هر زمان با شماره ۲۶۴-۳۸۵-۳۸۰۰
تماس بگیرید.

تنها گذاشتن حیوانات خانگی برای مدت
طولانی بی خطر نیست.
اگر نیاز است در حالات اضطراری خانه
خود را ترک کنید، یک مکان امن برای
بردن آنها پیدا کنید.

چگونه ممکن است که از آب و هوای
بسیار گرم مریض شوم؟

آیا می دانستید که یک روز گرم می تواند منجر
به مشکلات صحتی شود، اما چند روز گرم پشت
سر هم می تواند حتی خطرناک تر باشد؟

گرمزدگی

آنچه ممکن است احساس کنید:

- تعریق شدید، سردرد، ضعف، خستگی،
گنگسیت، حالت دلبدی یا استفراغ.

چه باید کرد:

- به مکان ایرکندیشن دار بروید.
- آب سرد بنوشید.
- با آب سرد شاور بگیرید یا حمام کنید.
- **اگر علائم بیش از یک ساعت طول کشید**
با داکتر یا ارائه دهنده مراقبت های صحتی
تماس بگیرید .

گرماگرفتگی

آنچه ممکن است احساس کنید:

- حرارت بسیار بلند بدن، گیجی، سردرد شدید،
حالت دلبدی، بیهوشی، استفراغ.

چه باید کرد:

- گرمزدگی یک **حالت اضطرار است**. به **۹۱۱**
تماس بگیرید.

زمانی که هوا گرم است، نگران چه
کسی هستیم؟

بعضی افراد در هوای بسیار گرم بیشتر مریض
می شوند.

- افرادی که تنها زندگی می کنند.
- افرادی که به ایرکندیشن دسترسی ندارند
- افرادی که ۶۵ سال عمر دارند یا بزرگتر
از آن اند.
- نوزادان و اطفال خردسال.
- افرادی که بیرون کار می کنند.
- افراد دارای بعضی از معلولتی ها و
مشکلات صحتی که سرد شدن هوا برای
آنها سخت تر است.
- افرادی که بی خانمانی را تجربه می کنند.

مطمئن شوید که کسی می داند که شما را بررسی
کند و خانواده، دوستان و همسایگان را بررسی
کند.



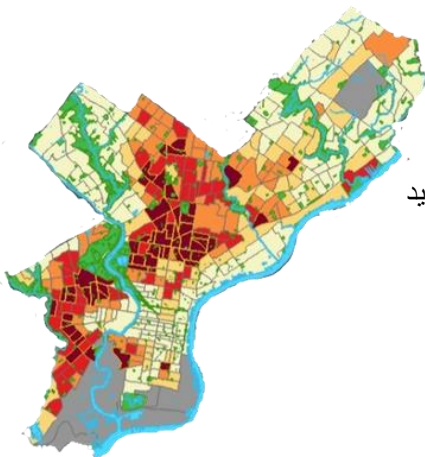
شاخص آسیب پذیری گرمی فیلادلفیا

شاخص آسیب پذیری گرمی فیلادلفیا (HVI) نشان می دهد که کدام مناطق در تابستان گرمتر اند
و عوامل کلیدی موجب اثرات منفی صحتی هوای بسیار گرم را مشخص می کند.

- آدرس خود را در نقشه جستجو کنید تا منابع را برای کمک به شما در هنگام حوادث گرمی شدید
پیدا کنید.

- در مورد اینکه چرا آسیب پذیری گرمی در فیلادلفیا متفاوت است، بیشتر بیاموزید.

به نقشه تعاملی در bit.ly/PHLHeatVlmap مراجعه کنید.



با این فعالیت های تابستانی سرد بمانید

رسیدن به هنر

به همه کمک می کند تا به موزیم ها، سینماها، باغ ها و مکان های فرهنگی در سرتاسر Philadelphia بزرگ و Delaware دسترسی داشته باشند.



- ۲ دلار هر نفر (برای دارنده کارت و تا ۳ نفر اضافی) تخفیف دریافت کنید. یک کارت ACCESS معتبر و یک کارت هویت عکس دار به میز پذیرش در هر موزیم، باغ، مکان تاریخی یا فرهنگی شرکت کننده بیاورید.

o مکان های شرکت کننده:

■ لطفاً موزیم را لمس کنید

■ موزیم هنر فیلادلفیا

■ موزیم بندر ساحلی استقلال

■ آکادمی علوم طبیعی Drexel

- مکان های شرکت کننده بیشتر را در art-reach.org پیدا کنید یا با شماره ۲۶۷-۵۱۵-۶۴۲۰ تماس بگیرید.



- از طریق شاگردان در موزیم های فیلادلفیا (STAMP) هر شاگرد لیسه عالی فیلادلفیا می تواند از ۲۰ موزیم و مکان فرهنگی به صورت رایگان بازدید کند. به bit.ly/AR-STAMP مراجعه کنید.



مراکز سرد کننده

- هر زمانی که کتابخانه محلی تان باز باشد، برای سرد شدن در ایرکندیشن مراجعه کنید.
- در حالات اضطراری گرما، مکان های بیشتری با ساعات طولانی باز خواهند شد.
- برای پیدا کردن مرکز سرد کننده نزدیک خود، به ۳-۱-۱ تماس بگیرید.



آب پاشان ها

- آب پاشان ها یک روش رایگان، شاد، محفوظ برای لذت بردن از آب در تابستان اند.
- فیلادلفیا بیش از ۹۰ میدان آب پاشی دارد!
- برای پیدا کردن یک آب پاش نزدیک خود به ۳-۱-۱ تماس بگیرید.

حوض های عامه

- رایگان و برای همه باز است.
- ۶۰ حوض در سراسر شهر، با بالا آوردن حوض در ۱۳ حوض موجود است.
- برای برنامه دقیق، دسترسی به اطلاعات و صنف ها و مناسبت های رایگان، به bit.ly/PublicPoolFinder مراجعه کنید.

بازی در کوچه ها

- در هر روز کاری در طول تابستان، کوچه شما ممکن است برای ارائه غذاهای رایگان به اطفال در بلاک و اجازه دادن به آنها برای بازی در فضای باز، بسته شود.
- ساکنان می توانند برای بستن کوچه خود به روی ترافیک، درخواست دهند.
- Playstreets در طول تابستان از ساعت ۱۰ صبح تا ۳ بعد از ظهر برگزار می شود.
- برای درخواست تبدیل شدن به Playstreet با شماره ۲۶۷-۲۸۵-۲۱۵ (۲۱۵) تماس بگیرید یا به بی سایت phila.gov/programs/playstreets مراجعه کنید.



برای روزهای گرم داخل خانه آماده شوید

کمک برای مسکن راحت تر

صندوق خدمات اضطراری تسهیلات (UESF)

مدیریت قضیه، کمک های مالی، ورکشاپ های آموزشی و موارد دیگر.

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

برنامه کمک های تسهیلات UESF

خدمات تسهیلات در معرض خطر یا قطع شده است (قطع)
215-814-6837 - utility@uesfacts.org

BenePhilly

ارائه پشتیبانی رایگان و یک به یک برای درخواست منافع عمومی.
844-848-4376 - bit.ly/BenePhilly

مراکز انرژی محلی

معلومات در مورد نحوه صرفه جویی در آب و برق و کمک به پرداخت بل انرژی. به bit.ly/PHLNECs مراجعه کنید.



منابع صحت روانی

برای بحران صحت روانی به حمایت نیاز دارید؟
به شماره ۲۱۵-۶۸۵-۶۳۳۰ تماس بگیرید.

برای خدمات صحت روانی و اعتیاد به شماره ۸۸۸-۵۳۵-۲۶۰۰ تماس بگیرید.

هر دو خط تلفیون با دسترسی به ترجمه ۴/۲۳ باز هستند.

بررسی آنلاین و منابع رایگان در HealthyMindsPhilly.org

منابع کووید-۱۹

کووید-۱۹ هنوز در فیلادلفیا در گردش است. آپدیت بودن در مورد واکسین های خود هنوز هم بهترین راه برای محافظت از خود و افراد اطرافیان تان در برابر مرض شدید است.

• واکسین رایگان کووید-۱۹ را در phila.gov/vaccine پیدا کنید.

• اگر بیمه نیستید، واکسین ها و ارائه دهنده مراقبت های اولیه را در phila.gov/primarycare پیدا کنید.

• آزمایش رایگان PCR و آزمایش های سریع را در

bit.ly/COVIDResourceCalendar پیدا کنید.

• کارت هویت یا بیمه از شما خواسته نمی شود.

• هر ماه، گروه های اجتماعی می توانند ۱۰۰ آزمایش و ماسک

رایگان را در bit.ly/COVIDTestKitRequest دریافت کنند.

ایا سوالات دارید؟ با اداره صحت عامه فیلادلفیا به شماره

۲۱۵-۶۸۵-۵۳۸۸ تماس بگیرید. برای زبان اسپانیایی، ۲ را فشار

دهید؛ برای ترجمه شفاهی به زبان خود، ۳ را فشار دهید. برای کمک

در TRS/TTY شماره ۴۱۱ را شماره گیری کنید.

بیانید در ارتباط باشیم

به وبسایت ما در bit.ly/PDPHPreparednessOutreach مراجعه کنید.

برای نسخه های چاپی این خبرنامه، سوالات یا مشکلات در ترجمه، به ما در PublicHealthPreparedness@phila.gov ایمیل

کنید یا به شماره ۳۰۱۶-۳۲۹-۲۱۵ پیام بگذارید.

ما دوست داریم از شما بشنویم!

برای عضویت در شبکه مشترک پاسخگویی اجتماع (CRPN) در bit.ly/phlcommunityresponse

اطلاعات ضروری صحت عامه را برای به اشتراک گذاشتن با خانواده، دوستان و همسایگان دریافت کنید.

