

የሕዝባዊ የጤና ዝግጁነት

ጋዜጣ በጋ 2024

ይህ ጋዜጣ በፊላደልፊያ የሕዝብ የጤና ዝግጁነት ፕሮግራም መመሪያ ክፍል (Philadelphia Department of Public Health Preparedness Program) ነዋሪዎችን እንደ አደገኛ የአየር ሁኔታ፣ ለበሽታ መሰራጨቶች፣ እና ለሌሎች ድንገተኛ አደጋዎች ላሉ ሕዝባዊ የጤና ድንገተኛ አደጋዎች በተሻለ ሁኔታ ዝግጁ ለማድረግ የተዘጋጀ ነው።



እርስዎን እና የሚወዷቸውን ሰዎች ከሙቀት እንዴት እንደሚከላከሉ መረጃ ለማግኘት ያንብቡ።

ከሙቀት ጋር የተያያዘ ህመም	[ገጽ 2]
አሪፍ የበጋ እንቅስቃሴዎች	[ገጽ 3]
የመገልገያ እርዳታ	[ገጽ 4]
የአእምሮ ጤና እና የኮቪድ-19 መርጃዎች	[ገጽ 4]

ይህ ጋዜጣ bit.ly/PHPGuidance ላይ በአማርኛ፣ በአረብኛ፣ ዳሪ፣ በፈረንሳይኛ፣ በሄይቲ ክሪኦል፣ በኢንዶኔዥያኛ፣ በክመር፣ በፖርቹጋልኛ፣ በሩሲያኛ፣ በቀላል ቻይንኛ፣ በስፓኒሽ፣ በስዊዲሽ እና በቪዬትናምኛ በጋዜጣ ላይ ይገኛል።

ነፃ የታተሙ ቅጂዎችን ለመጠየቅ bit.ly/PHPMaterials የሚለውን ይጎብኙ ወይም **215-429-3016** ላይ መልዕክት ያስቀምጡልን።

ፊሊ ውጪ ሞቃት ነው

እንደቀዘቀዘ ይቆዩ

- አየር በማቀዝቀዣ ጊዜ ያሳልፉ።
 - ለነጻ የቤት ውስጥ የበጋ እንቅስቃሴዎች ገጽ 3ን ይመልከቱ።
- በፀሐይ ውስጥ አካላዊ እንቅስቃሴን ያስወግዱ።
- ውጪ ሲሆኑ ጥላ ስር ይቁሙ።
- ቀላል፣ የማያጣብቁ ልብሶችን ይልበሱ እና ጭንቅላትዎን ይሸፍኑ።

ሌሎችን ይጠይቁ

- አረጋውያንን እና ከቤት የማይወጡ ወይም ብቻቸውን የሚኖሩ ማናቸውንም ሰው ይመልከቱ።
- ቤት ለሌላቸው የመድረስ አገልግሎቶችን ለማግኘት ወደ **215-232-1984** ይደውሉ።
- አንድ ሰው የሕክምና ድንገተኛ ችግር እያጋጠመው እንደሆነብለው ካሰቡ ወደ **911** ይደውሉ።

በቂ ውሃ በሰውነትዎ ውስጥ ይኑር

- ባይጠግዎትም እንኳን ብዙ ውሃ ወይም የፍራፍሬ ጭማቂ ይጠጡ።
- አልኮል፣ ካፊን እና ብዙ ስኳር የተደረገባቸው መጠጦችን ያስወግዱ።

የእጅግ በጣም ከፍተኛ የሙቀት መጠት መመሪያ

ከፍተኛ ሙቀት ለሰዎች እና ለቤት እንስሳት አደገኛ ሊሆን ይችላል። እንዲሁም የመገልገያ መቋረጦችን ሊያስከትል ይችላል። በአየር ንብረት ድንገተኛ ሁኔታ ምክንያት ከፍተኛ ሙቀት ብዙ ጊዜ እየተከሰተ ነው።

www.phila.gov/heat ላይ እንዴት ለከፍተኛ ሙቀት ከስተቶች እንደሚዘጋጁ ይወቁ፣ በበርካታ ቋንቋዎች የሙቀት ደህንነት ምክሮችን እና መርጃዎችን ያግኙ።

ለ ReadyPhiladelphia ይመዝገቡ እና ለማወቅ የመጀመሪያ ይሁኑ

የድንገተኛ አደጋ አስተዳደር ጽሕፈት ቤት የከተማውን የጅምላ ማሳወቂያ ሥርዓት ReadyPhiladelphia በመጠቀም በነጻ ኢሜይል እና የጽሁፍ መልዕክት ማንቂያዎች በኩል ስለ ከባድ የአየር ሁኔታ መረጃ ያጋራል።

ለነጻ የማንቂያ አጭር ጽሑፍ፣ እባክዎን **READYPHILA** የሚለውን አጭር መልእክት ወደ **888-777** ይላኩ ወይም በ bit.ly/ReadyPhilaAlert ላይ ይመዝገቡ።



ራስዎን እና የሚወዷቸውን ሰዎች ያዘጋጁ

ሞቃት ሲሆን ስለ ማን እንጨነቃለን?

በጣም ሞቃታማ የአየር ሁኔታ ወቅት አንዳንድ ሰዎች የመታመም ዕድላቸው የበለጠ ከፍተኛ ነው።

- ብቻቸውን የሚኖሩ ሰዎች።
- የአየር ማቀዝቀዣ ማግኘት የማይችሉ ሰዎች
- 65 ዓመት እና ከዚያ በላይ የሆናቸው አዋቂዎች።
- ጨቅላዎች እና ሕፃን ልጆች።
- በውጪ የሚሰሩ ሰዎች።
- ሰውነት እንዲቀዘቀዝ ከባድ የሚያደርጉ አንዳንድ የአካል ጉዳዮች እና የጤና እክል ያለባቸው ሰዎች።
- ቤት እጦት ያጋጠማቸው ሰዎች።

ስው እርስዎን መጠየቅ እንዳለበት ማወቁን እና እርስዎ ቤተሰብ፣ ጓደኞች እና ጎረቤቶችን መጠየቅዎን ያረጋግጡ።



በከፍተኛ የሙቀት መጠን እንዴት ልታመም እችላለሁ?

አንድ ሞቃታማ ቀን ለጤና ችግር እንደሚዳርግ፣ ተከታታይ ጥቂት ሞቃት ቀናት ደግሞ የበለጠ አደገኛ ሊሆኑ እንደሚችሉ ያውቃሉ?

በከፍተኛ ሙቀት ከሰውነታችን ለሚወጣ ውሃ እና ጨው የሰውነታችን ምላሽ

ሊሰማዎት የሚችል ስሜት፡-

- ከባድ ላብ፣ የራስ ምታት፣ ድክመት፣ ድካም፣ ማዘር፣ ማቅለሽለሽ ወይም ማስታወክ።

ምን ማድረግ አለብዎት፡-

- የአየር ማቀዝቀዣ ወዳለው ቦታ ይሂዱ።
- ቀዝቃዛ ውሃ ይጎንጨ።
- በቀዝቃዛ ውሃ ሻወር ይውሰዱ ወይም ገላዎን ይታጠቡ።
- **የህመም ምልክቶች ከአንድ ሰዓት በላይ ከቆዩ** ለህኪም ወይም የጤና እንክብካቤ አቅራቢ ይደውሉ።

የሙቀት ስትሮክ

ሊሰማዎት የሚችል ስሜት፡-

- በጣም ከፍ ያለ የሰውነት ሙቀት፣ ግራ መጋባት፣ ከፍተኛ ራስ ምታት፣ ማቅለሽለሽ፣ ራስን መሳት፣ ማስመለስ።

ምን ማድረግ አለብዎት፡-

- የሙቀት ስትሮክ **ድንገተኛ** አደጋ ነው። **ወደ 911 ይደውሉ።**

የአረጋውያን የፊላዴልፊያ ኮርፖሬሽን የእርዳታ ጥሪ መስመር

215-765-9040

ለምግብ፣ ለመገልገያዎች ክፍያ፣ ለሙቀት ደህንነት ጠቃሚ ምክሮች እና ሌሎች ግብዓቶች ለእርዳታ ይደውሉ።

በሙቀት ድንገተኛ አደጋ ጊዜ የሰለጠኑ ነርሶች ከሙቀት ጋር በተያያዙ ማናቸውም የጤና ጉዳዮች ላይ ለመነጋገር ዝግጁ ይሆናሉ።



የቤት እና የአገልግሎት እንስሳዎችዎን አይርሱ

የቤት እንስሳትን ወደ ውስጥ ያስገቡ። በዚህ በከፋ የአየር ጠባይ ጊዜ የተተው ወይም ውጪ የቀሩ እንስሳትን ከተመለከቱ፣ ወደ እንስሳት እንክብካቤ ሰጪ እና ተቆጣጣሪ ቡድን በማገኛውም ጊዜ ቀን ወይም ማታ ላይ በ**267-385-3800** ላይ ይደውሉ።

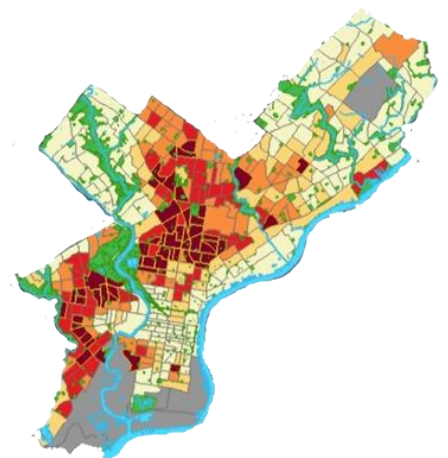
የቤት እንስሳትን ለረጅም ጊዜ ብቻቸውን መተው ደህንነቱ የተጠበቀ አይደለም። በድንገተኛ ጊዜ ከቤትዎ መውጣት ከፈለጉ እንስሳዎችን የሚወስዱበት ደህንነቱ የተጠበቀ ቦታ ይፈልጉ።

የፊሊ የሙቀት ተጋላጭነት መረጃ ጠቋሚ

የፊሊዴልፊያ የሙቀት ተጋላጭነት መረጃ ጠቋሚ (HVI) በበጋው ወቅት የትኞቹ አካባቢዎች ሞቃታማ እንደሆኑ እና እጅግ በጣም ሞቃታማ የአየር ሁኔታን አሉታዊ የጤና ችግሮች የሚያስከትሉ ቁልፍ ምክንያቶችን ያሳያል።

- በከባድ ሙቀት ከስተቶች ጊዜ እርስዎን የሚረዱ ምንጮችን ለማግኘት በካርታው ላይ አድራሻዎን ይፈልጉ።
- በፊሊደልፊያ ውስጥ የሙቀት ተጋላጭነት ለምን የተለየ እንደሆነ የበለጠ ይወቁ።

በይነተገናኝ ካርታውን bit.ly/PHLHeatVlmap ላይ ይጎብኙ።



በእነዚህ የቦጋ ወቅት እንቅስቃሴዎች እንደቀዘቀዙ ይቆዩ

በሥዕል መድረስ

በታላቁ ፊልደልፊያ እና ደላዌር ሁሉም ሰው ወደ ሙዚየም፣ ቲያትሮች፣ የአትክልት ስፍራዎች እና የባህል ጣቢያዎች እንዲደርስ ያግዛል።

- ለአንድ ሰው በማስገባትዎ \$2 ያግኙ (ለካርድ ያዥ እና እስከ 3 ተጨማሪ ሰዎች)። ተቀባይነት ያለው የACCESS ካርድ እና የፎቶ መታወቂያ በማንኛውም ተሳታፊ ሙዚየም፣ የአትክልት ስፍራ፣ ታሪካዊ ወይም የባህል ቦታ ወዳለው የመግቢያ ጠረጴዛ ይዘው ይምጡ።
 - የሚሳተፉ ቦታዎች፡-
 - Please Touch ሙዚየም
 - የፊልደልፊያ የስነ ጥበብ ሙዚየም
 - የነጻነት የባህር ወደብ ሙዚየም
 - የDrexel የተፈጥሮ ሳይንስ አካዳሚ
- በart-reach.org ላይ ተጨማሪ ተሳታፊ ቦታዎችን ያግኙ ወይም ወደ **267-515-6720** ይደውሉ።
- በፊሊ ውስጥ በተማሪዎች ሙዚየም (STAMP) ማንኛውም የፊልደልፊያ ሁለተኛ ደረጃ ተማሪ 20 ሙዚየሞችን እና የባህል ቦታዎችን በነጻ መጎብኘት ይችላል። bit.ly/AR-STAMP የሚለውን ይጎብኙ



ማቀዝቀዣ ማዕከላት

- በአየር ማቀዝቀዣ ውስጥ ለመቀዝቀዥ ክፍት በሚሆኑበት ማንኛውም ጊዜ የአካባቢዎን ቤተ-መጽሐፍት ይጎብኙ።
- በሙቀት ድንገተኛ አደጋ ወቅት ተጨማሪ አካባቢዎች ለተራዘሙ ሰዓታት ይከፈታሉ።
- በአቅራቢያዎ የማቀዝቀዣ ማዕከል ለማግኘት ወደ **3-1-1** ይደውሉ።

የመረጫ ቦታዎች

- የመረጫ ቦታዎች በዚህ ቦጋ በውሃ ለመደሰት የሚረዱ ነጻ፣ አዝናኝ እና ደህንነታቸው የተጠበቀ መንገድ ናቸው።
- ፊልደልፊያ ከ90 በላይ የመረጫ ቦታዎች አሏት!
- በአቅራቢያዎ አንዱን ለማግኘት ወደ **3-1-1** ይደውሉ።



የህዝብ ገንዳዎች

- ነጻ እና ለሁሉም ክፍት ነው።
- በከተማው ውስጥ 60 ገንዳዎች፣ የገንዳዎች መነሻዎች በ13 ገንዳዎች ይገኛሉ።
- ለዝርዝር መርሐግብር፣ መረጃን ማግኘት እና ነፃ ክፍሎች እና ዝግጅቶች bit.ly/PublicPoolFinder የሚለውን ይጎብኙ።

የመጫወቻ ጎዳናዎች

- በቦጋው ወቅት በእያንዳንዱ የሥራ ቀን ህንፃው ላይ ላሉ ልጆች በነጻ ምግብ ለማቅረብ እና ውጪ እንዲጫወቱ ለማስቻል ጎዳናዎ ዝግ ሊሆን ይችላሉ።
- ነዋሪዎች ህንፃቸው ለትራፊክ ዝግ እንዲሆን ማመልከት ይችላሉ።
- የመጫወቻ ሜዳዎች በቦጋው ወቅት ከጠዋቱ 10 ሰዓት እስከ ምሽቱ 4 ሰዓት ይከናወናሉ።
- የመጫወቻ ጎዳና ለመሆን ለማመልከት ወደ **(215) 685-2719** ይደውሉ ወይም phila.gov/programs/playstreets የሚለውን ይጎብኙ



ለቤት ውስጥ ሞቃታማ ቀናት ይዘጋጁ

የአእምሮ ጤና መረጃዎች

ለበለጠ ምቹ መኖሪያ ቤት እርዳታ

የመገልገያ የድንገተኛ አገልግሎቶች ፈንድ (UESF)

የጉዳይ አስተዳደር፣ የገንዘብ ድጋፍ፣ ትምህርታዊ የሥራ ቦታዎች እና ሌሎችም።

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

UESF የመገልገያ እገዛ ፕሮግራም

የመገልገያ አገልግሎቶች የመጥፋት አደጋ ላይ ናቸው ወይም ተቋርጠዋል (ተዘግተዋል)

215-814-6837 - utility@uesfacts.org

BenePhilly

ለህዝብ ጥቅማጥቅሞች ለማመልከት ነፃ፣ የአንድ ለአንድ ድጋፍ ማቀረብ።

844-848-4376 - bit.ly/BenePhilly

የጎረቤት የኃይል ማዕከላት

በመገልገያዎች ላይ እንዴት መቆጠብ እንደሚቻል እና የኃይል ክፍያዎችን ለመክፈል የሚረዳ መረጃ። bit.ly/PHLNECs የሚለውን ይጎብኙ።



የአእምሮ ጤና ቀውስን በተመለከተ እርዳታ ያስፈልግዎታል? ወደ **215-685-6440** ይደውሉ።

ለአእምሮ ጤና እና ለሱሰኝነት አገልግሎቶች፣ ወደ **888-545-2600** ይደውሉ።

ሁለቱም የስልክ መስመሮች **24/7** ክፍት ናቸው፣ የትርጉም አገልግሎቶችም ይገኛሉ።

ነጻ የመስመር ላይ የማጣሪያ እና ነጻ መረጃዎች በHealthyMindsPhilly.org.

የኮቪድ-19 መረጃዎች

ኮቪድ-19 አሁንም በፊላደልፊያ ውስጥ እየተሰራጨ ነው። በከትባትዎ ላይ ወቅታዊ መረጃ ማግኘት አሁንም ራስዎን እና በዙሪያዎ ያሉትን ሰዎች ከከባድ በሽታ ለመጠበቅ በጣም ጥሩ የሆነው መንገድ ነው።

- ነጻ የኮቪድ-19 ከትባትን እዚህ ያግኙ phila.gov/vaccine
 - ኢንፎርሬሽን ከሌለዎት ከትባቶችን እና የመጀመሪያ ደረጃ እንክብካቤ አቅራቢን phila.gov/primarycare ላይ ያግኙ።
- ነፃ የPCR ምርመራ እና ፈጣን መመሪያዎችን bit.ly/COVIDResourceCalendar ላይ ያግኙ።
 - መታወቂያ ወይም ኢንፎርሬሽን አይጠየቁም።
- በየወሩ፣ የማህበረሰብ ቡድኖች በነጻ የሚሰጧቸው 100 ነፃ ምርመራዎችን እና ጭምብሎችን bit.ly/COVIDTestKitRequest ላይ ማግኘት ይችላሉ።

ጥያቄዎች አልዎት? ወደ ፊላደልፊያ የሕዝባዊ ጤና መምሪያ ክፍል (Philadelphia Department of Public Health) በ **215-685-5488** ላይ ይደውሉ። ለስፓንሽ ቋንቋ 2 ን ይጫኑ፡- ወደ እርስዎ ቋንቋ እንዲተረጎምልዎ 3 ን ይጫኑ። ለTRS/TTY ድጋፍ ወደ **711** ይደውሉ።

እንደተገናኘን እንቆይ

ድረ-ገጻችንን bit.ly/PDPHPreparednessOutreach።

ለዚህ ጋዜጣ የታተሙ ቅጂዎች፣ ጥያቄዎች ወይም በትርጉም ላይ ችግሮች PublicHealthPreparedness@phila.gov ላይ ኢሜይል ያድርጉልን ወይም **215-429-3016** ላይ መልዕክት ያስቀምጡልን።

ከእርስዎ ብንሰማ ደስ ይለናል!

ለማሕበረሰብ ምላሽ አጋር ትስስር (Community Response Partner Network) bit.ly/phlcommunityresponse ላይ ይመዘገቡ።

ለቤተሰብ፣ ለጓደኞች እና ለጎረቤቶች ለማጋራት አስፈላጊ የሕዝብ ጤና መረጃ ያግኙ።

