

# التأهب للصحة العامة النشرة الإخبارية صيف 2024

تم إنشاء هذه النشرة الإخبارية من قبل برنامج التأهب التابع لإدارة الصحة العامة في فيلادلفيا لإعداد السكان بشكل أفضل لحالات الطوارئ المتعلقة بالصحة العامة، مثل الظروف الجوية القاسية وتفشي الأمراض وحالات الطوارئ الأخرى.

## الجو حار بالخارج في فيلادلفيا

ابقِ منتعشًا

- احرص الوقت في مكان مكيف الهواء.
    - انظر صفحة 3 للتعرف على الأنشطة الصيفية الداخلية المجانية.
  - تجنب ممارسة الأنشطة البدنية في الشمس.
  - قف تحت الظل عندما تكون بالخارج.
  - ارتدِ ملابس خفيفة وفضفاضة وغطِ رأسك.
- الاهتمام بالآخرين
- اطمنن على كبار السن وأي شخص يلزم المنزل أو يعيش بمفرده.
  - اتصل على الرقم 215-232-1984 للتواصل مع خدمات التوعية للمشردين.
  - إذا كنت تعتقد أن هناك من يواجه حالة طبية طارئة، فاتصل على الرقم 911.

ابقِ رطبًا

- اشرب الكثير من الماء أو عصير الفاكهة، حتى إذا لم تشعر بالعطش.
- تجنب الكحوليات والكافيين والمشروبات التي تحتوي على الكثير من السكر.

## دليل إرشادات السلامة من الحر الشديد

يمكن أن يكون الحر الشديد خطيرًا على الأشخاص والحيوانات الأليفة. ويمكن أن يتسبب أيضًا في تعطلات في المرافق. وغالبًا ما يحدث الحر الشديد بشكل متزايد بسبب حالة الطوارئ المناخية.

تعرف على كيفية التحضير لحالات الحر الشديد، واحصل على إرشادات السلامة من الحر والموارد بلغات متعددة على الموقع الإلكتروني:  
[www.phila.gov/guides/extreme-heat-guide/](http://www.phila.gov/guides/extreme-heat-guide/)

## سجّل في برنامج ReadyPhiladelphia لتكن أول من يعلم

يشارك مكتب إدارة الطوارئ المعلومات المتعلقة بالطقس القاسي من خلال البريد الإلكتروني المجاني والتنبيهات النصية باستخدام نظام الإشعارات الجماعية بالمدينة، ReadyPhiladelphia.

للحصول على تنبيهات عبر الرسائل النصية مجانًا، يُرجى إرسال كلمة  
READYPHILA إلى الرقم 888-777 أو قم بالتسجيل على الموقع الإلكتروني:  
[bit.ly/ReadyPhilaAlert](http://bit.ly/ReadyPhilaAlert)



تابع القراءة للتعرف على معلومات حول كيفية وقاية نفسك وأحبائك من الحرارة.

[الصفحة 2]	الأمراض المرتبطة بالحرارة
[الصفحة 3]	أنشطة الصيف الباردة
[الصفحة 4]	مساعدة المرافق
[الصفحة 4]	موارد الصحة العقلية
[الصفحة 4]	وكوفيد 19

هذه النشرة الإخبارية متاحة باللغة الأمهرية والعربية والدارية والفرنسية والكريولية الهايتية والإندونيسية والخميرية والبرتغالية والروسية، والصينية المبسطة والإسبانية والسواحلية والفيتنامية على الموقع الإلكتروني:  
[bit.ly/PHPGuidance](http://bit.ly/PHPGuidance)

لطلب نسخ مطبوعة مجانية، قم بزيارة الموقع الإلكتروني:  
[bit.ly/PHPMaterials](http://bit.ly/PHPMaterials) أو اترك رسالة على الرقم:  
215-429-3016

## جهّز نفسك وأحبائك

خط المساعدة الخاص بمؤسسة  
فيلادلفيا للشيخوخة

**215-765-9040**

يرجى الاتصال للحصول على المساعدة  
في توفير الوجبات ودفع فواتير الخدمات  
العامة وتلقي إرشادات السلامة المتعلقة  
بشدة الحرارة وغيرها من الموارد.

خلال حالات الطوارئ الناتجة عن ارتفاع  
درجات الحرارة، ستكون هناك ممرضات  
مُدرّبات متاحات لسؤالهن عن أية مشاكل  
صحية متعلقة بالحرارة.



### لا تنس حيواناتك الأليفة وحيوانات الخدمة

اصطحب حيواناتك الأليفة إلى الداخل. وإذا  
رأيت حيوانات تعاني من الإهمال أو تُركت  
خارجًا أثناء الظروف الجوية القاسية، فيرجى  
الاتصال بفريق رعاية ومراقبة الحيوانات في  
أي وقت نهارًا أو ليلاً على الرقم  
267-385-3800.

ليس من الأمان ترك الحيوانات الأليفة  
بمفردها لفترة طويلة. وإذا كنت بحاجة إلى  
مغادرة منزلك في حالة الطوارئ، فابحث عن  
مكان آمن لاصطحبهم إليه.

كيف يمكن الإصابة بالمرض بسبب  
الطقس الحار للغاية؟

هل كنت تعلم أن اليوم شديد الحرارة يمكن أن  
يؤدي إلى مشاكل صحية، ولكن بضعة أيام حارة  
متتالية يمكن أن تكون أكثر خطورة؟

### الإنهاك الحراري

ما قد تشعر به:

- التعرق الشديد، أو الصداع، أو الإعياء، أو  
الإرهاق، أو الدوار، أو الغثيان، أو القيء.

ما يجب فعله:

- اذهب إلى مكان مكيف الهواء.
- اشرب ماءً باردًا.
- خذ حمامًا باردًا.
- **اتصل بالطبيب أو مقدم الرعاية الصحية إذا  
استمرت الأعراض لأكثر من ساعة واحدة.**

### ضربة الشمس

ما قد تشعر به:

- ارتفاع شديد في درجة حرارة الجسم  
والارتباك والصداع الشديد والغثيان وفقدان  
الوعي والقيء.

ما يجب فعله:

- تُعد ضربة الشمس بمثابة حالة طارئة.  
**اتصل على الرقم 911.**

من الذين نشعر بالقلق تجاههم عندما  
يكون الطقس حارًا؟

بعض الناس أكثر عرضة للإصابة بالمرض خلال  
الطقس شديد الحرارة.

- الأشخاص الذين يعيشون بمفردهم.
- الأشخاص الذين ليس لديهم مكيف هواء.
- البالغون الذين تبلغ أعمارهم 65 عامًا أو  
أكثر.
- الرضع والأطفال الصغار.
- الأشخاص الذين يعملون خارج المنزل.
- الأشخاص الذين لديهم بعض الإعاقات  
والحالات الطبية التي تجعل من الصعب على  
جسمك أن يبرد.
- الأفراد الذين يعانون من التشرد.
- تأكد من أن هناك شخصًا سوف يطمئن عليك،  
وسيطمن العائلة والأصدقاء والجيران.

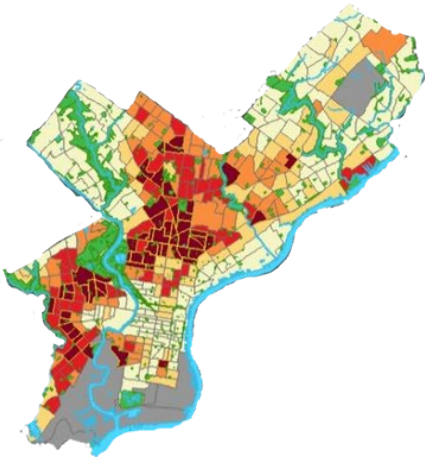


### مؤشر التأثير الحراري في فيلادلفيا

يُظهر مؤشر التأثير الحراري (HVI) في فيلادلفيا المناطق التي تكون أكثر حرارة خلال فصل الصيف،  
والعوامل الرئيسية التي تسبب تأثيرات صحية سلبية نتيجةً للطقس شديد الحرارة.

- ابحث عن عنوانك على الخريطة للعثور على الموارد التي تساعدك خلال فترات الحر الشديد.
- تعرّف أكثر على سبب اختلاف مؤشر التأثير الحراري في فيلادلفيا.

يرجى زيارة الخريطة التفاعلية عبر الموقع الإلكتروني: [bit.ly/PHLHeatVImap](http://bit.ly/PHLHeatVImap)



## ابقَ منتعشًا من خلال هذه الأنشطة الصيفية

### منظمة Art Reach

يُمكن الجميع من الوصول إلى المتاحف والمسارح والحدائق والمواقع الثقافية في منطقة فيلادلفيا الكبرى وديلاوير.



- تتمتع من إمكانية الدخول مقابل دولارين أمريكيين للشخص الواحد (لحامل البطاقة وحتى 3 أشخاص إضافيين). أحضر بطاقة ACCESS صالحة وهوية تتضمن صورة إلى مكتب الدخول في أي متحف أو حديقة أو موقع تاريخي أو ثقافي مشارك.

o المواقع المُشاركة:



- متحف Please Touch Museum
- متحف فيلادلفيا للفنون "Philadelphia Museum of Art"
- متحف الاستقلال البحري "Independence Seaport Museum"
- أكاديمية العلوم الطبيعية في جامعة دركسل "Academy of Natural Science of Drexel"
- اطَّلِع على المزيد من المواقع المُشاركة عبر الموقع الإلكتروني: [www.art-reach.org](http://www.art-reach.org) أو اتصل على الرقم: 267-515-6720.

- يمكن لأي طالب في مدرسة ثانوية في فيلادلفيا زيارة 20 متحفًا وموقعًا ثقافيًا مجانيًا، وذلك بفضل برنامج الطلاب في متاحف فيلادلفيا (STAMP) "Students at Museums in Philly". يرجى زيارة الموقع الإلكتروني:

[bit.ly/AR-STAMP](http://bit.ly/AR-STAMP)

### مراكز التبريد

- قم بزيارة مكتبتك المحلية في أي وقت تكون فيها مفتوحة لتبريد جسمك في الهواء المكيف.
- في حالات الطوارئ الناتجة عن ارتفاع درجات الحرارة، سيتم فتح المزيد من المواقع لساعات طويلة.
- اتصل على الرقم 1-1-3 للعثور على مركز تبريد قريب منك.



### أماكن رش المياه

- تعد أماكن رش المياه طريقة مجانية وممتعة وآمنة للاستمتاع بالمياه في الصيف.
- تحتوي فيلادلفيا على أكثر من 90 مكانًا لرش المياه!
- اتصل على الرقم 1-1-3 للعثور على أحد هذه الأماكن بالقرب منك.

### حمامات السباحة العامة

- مجانية ومفتوحة للجميع.
- هناك 60 حمام سباحة عبر المدينة، مع توفر مصاعد السباحة في 13 منها.
- يرجى زيارة الموقع الإلكتروني: [bit.ly/PublicPoolFinder](http://bit.ly/PublicPoolFinder) للحصول على جدول زمني مفصل، ومعلومات الدخول، والدروس والفعاليات المجانية.



### شوارع مخصصة للعب

- في كل أيام الأسبوع أثناء فصل الصيف، يمكن إغلاق شارعك لتقديم وجبات مجانية للأطفال في الحي والسماح لهم باللعب خارج المنزل.
- يمكن للمقيمين التقدم بطلب لإغلاق الحي أمام حركة المرور.
- تقام الفعاليات في الشوارع المخصصة للعب أثناء فصل الصيف من الساعة 10 صباحًا إلى الساعة 4 عصرًا.
- للتقدم بطلب لجعل شارعك مكانًا مخصصًا للعب، اتصل على الرقم (215) 685-2719

أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني: [phila.gov/programs/playstreets](http://phila.gov/programs/playstreets)

## استعد لقضاء الأيام الحارة داخل المنزل

المساعدة في الحصول على سكن أكثر راحة

صندوق خدمات الطوارئ للمرافق (UESF)

إدارة الحالة والمساعدة المالية وورش العمل التثقيفية وغير ذلك.

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

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

برنامج مساعدة المرافق UESF

الخدمات العامة المهذبة أو المنتهية (المتوقفة)

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

برنامج BenePhilly

يقدم دعمًا مجانيًا فرديًا للتقدم للحصول على المزايا العامة.

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

مراكز الطاقة بالجوار (NECs)

معلومات متعلقة بكيفية التوفير في المرافق والمساعدة على دفع فواتير

الكهرباء. يرجى زيارة الموقع الإلكتروني: [bit.ly/PHLNECs](http://bit.ly/PHLNECs).



## موارد الصحة العقلية

هل تحتاج إلى دعم في أزمة صحة عقلية؟

يرجى الاتصال على الرقم: 215-685-6440.

لخدمات الصحة العقلية وعلاج الإدمان اتصل على الرقم:

888-545-2600.

كلا الخططين الساخنين متاح على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع، مع

توفير خدمة الترجمة.

الفحص والمصادر عبر الإنترنت المجانية على الموقع الإلكتروني:

[HealthyMindsPhilly.org](http://HealthyMindsPhilly.org).

## مصادر كوفيد 19

لا يزال كوفيد 19 منتشرًا في فيلادلفيا. ويعد البقاء حاصلًا على التطعيم

بمثابة أفضل طريقة لحماية نفسك والأشخاص المحيطين بك من الإصابة

الشديدة بالمرض.

• ابحث عن لقاح للوقاية من كوفيد 19 مجانًا على الموقع الإلكتروني:

[phila.gov/vaccine](http://phila.gov/vaccine).

• إذا كنت لا تتمتع بتأمين صحي، فابحث عن لقاحات ومقدم

رعاية أولية على الموقع الإلكتروني:

[phila.gov/primarycare](http://phila.gov/primarycare).

• ابحث عن اختبارات PCR مجانية واختبارات سريعة عبر الموقع

الإلكتروني: [bit.ly/COVIDResourceCalendar](http://bit.ly/COVIDResourceCalendar).

• لن يُطلب منك إثبات هوية أو تأمين

• كل شهر، يمكن للمجموعات المحلية الحصول على 100 اختبار

وقناع مجاني للتبرع به عبر الموقع الإلكتروني

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

هل لديكم أي أسئلة؟ اتصل بإدارة الصحة العامة في فيلادلفيا على الرقم:

215-685-5488. اضغط على الرقم 2 للغة الإسبانية؛ واضغط على

الرقم 3 للحصول على ترجمة بلغتك. اتصل على رقم 711 للحصول

على مساعدة خدمة تحويل النص إلى صوت TRS وخدمة الصم

والبكم TTY

## لنلق على اتصال

يرجى زيارة موقعنا الإلكتروني: [bit.ly/PDPHPpreparednessOutreach](http://bit.ly/PDPHPpreparednessOutreach).

للحصول على نسخ مطبوعة من هذه النشرة الإخبارية أو لطرح الأسئلة أو عرض المشكلات المتعلقة بالترجمة، راسلنا عبر البريد الإلكتروني

التالي: [PublicHealthPreparedness@phila.gov](mailto:PublicHealthPreparedness@phila.gov) أو اترك رسالة على رقم: 215-429-3016.



يُسعدنا سماع صوتك!

اشترك في شبكة شركاء استجابة المجتمع (CRPN) على الموقع الإلكتروني:

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

احصل على معلومات الصحة العامة الأساسية لمشاركتها مع العائلة والأصدقاء والجيران.