

# BULETIN KESIAPSIAGAAN KESEHATAN MASYARAKAT MUSIM PANAS 2024

Buletin ini dibuat oleh Program Departemen Kesiapsiagaan Kesehatan Masyarakat Philadelphia guna mempersiapkan penduduk menghadapi keadaan darurat kesehatan masyarakat, seperti cuaca ekstrem, wabah penyakit, dan keadaan darurat lainnya.



**Baca selengkapnya untuk mengetahui informasi tentang cara melindungi diri dan orang-orang terkasih dari cuaca panas.**

Penyakit Akibat Cuaca Panas	[halaman 2]
Aktivitas Musim Panas yang Menyejukan	[halaman 3]
Bantuan Utilitas	[halaman 4]
Sumber Informasi Kesehatan Mental dan COVID-19	[halaman 4]

Buletin ini tersedia dalam bahasa Amhar, Arab, Dari, Prancis, Kreol Haiti, Indonesia, Khmer, Portugis, Rusia, Mandarin Sederhana, Spanyol, Swahili, dan Vietnam di [bit.ly/PHPGuidance](http://bit.ly/PHPGuidance).

Untuk meminta salinan cetak gratis, kunjungi [bit.ly/PHPMaterials](http://bit.ly/PHPMaterials) atau tinggalkan pesan di nomor **215-429-3016**.

## Cuaca di Philly sedang PANAS

### Jangan sampai kepanasan

- Beraktivitaslah di dalam ruangan ber-AC.
  - Lihat halaman 3 untuk mendapat ide aktivitas musim panas di dalam ruangan yang GRATIS.
- Hindari aktivitas fisik di bawah sinar matahari.
- Berdirilah di tempat yang teduh saat berada di luar ruangan.
- Pilih pakaian yang tipis dan longgar serta kenakan topi.

### Bantu juga keselamatan satu sama lain

- Periksa keadaan warga lansia dan siapa pun yang tidak bisa meninggalkan rumahnya atau tinggal sendirian.
- Hubungi **215-232-1984** untuk mendapatkan layanan bantuan bagi tunawisma.
- Jika Anda merasa ada orang yang mengalami keadaan darurat medis, hubungi **911**.

### Hindari dehidrasi

- Minumlah air atau jus buah dalam jumlah banyak meskipun tidak sedang merasa haus.
- Hindari minuman beralkohol, minuman berkafein, dan minuman yang mengandung banyak gula.

## Panduan Panas Ekstrim

Panas ekstrem bisa berbahaya bagi manusia dan hewan piaraan. Ia juga dapat menyebabkan gangguan utilitas. Panas ekstrem lebih sering terjadi karena kedaruratan iklim.

Pelajari cara mempersiapkan diri menghadapi kejadian panas ekstrem, dapatkan kiat keselamatan cuaca panas, dan sumber informasi dalam berbagai bahasa di <http://www.phila.gov/heat>.

## Daftarkan diri ke ReadyPhiladelphia dan Jadilah yang Pertama Tahu

**Office of Emergency management**, atau Kantor Manajemen Keadaan Darurat, membagikan informasi tentang cuaca ekstrem melalui email gratis dan teks pemberitahuan menggunakan sistem notifikasi massal Kota, ReadyPhiladelphia.

Untuk mendapatkan SMS peringatan gratis, kirim SMS **READYPHILA** ke **888-777** atau daftarkan diri di [bit.ly/ReadyPhilaAlert](http://bit.ly/ReadyPhilaAlert).

# PERSIAPKAN DIRI SENDIRI DAN ORANG-ORANG TERKASIH ANDA

## Siapa yang perlu kita khawatirkan saat cuaca panas?

Beberapa orang lebih mudah jatuh sakit saat cuaca sangat panas.

- Orang yang tinggal sendirian.
- Orang yang tidak memiliki AC.
- Mereka yang berusia 65 tahun ke atas.
- Bayi dan anak kecil.
- Orang yang bekerja di luar ruangan.
- Orang dengan disabilitas dan kondisi medis tertentu yang membuat tubuhnya lebih sulit untuk mendinginkan diri.
- Kaum tunawisma.

**Pastikan ada orang yang memeriksa keadaan Anda, dan juga keluarga, teman, dan tetangga.**



## Bagaimana saya bisa sakit karena cuaca yang sangat panas?

Tahukah Anda bahwa satu hari yang panas dapat menyebabkan masalah kesehatan, tetapi beberapa hari yang panas berturut-turut dapat menyebabkan masalah yang lebih berbahaya?

### Kelelahan Panas (Heat Exhaustion)

Gejala yang mungkin dirasakan:

- Keringat berlebih, sakit kepala, lemas, lelah, pusing, mual, atau muntah.

Yang harus dilakukan:

- Pergilah ke ruangan ber-AC.
- Minum air dingin.
- Mandi atau berendam dengan air dingin.
- **Hubungi dokter atau penyedia layanan kesehatan** jika gejala tidak hilang setelah lebih dari satu jam.

### Sengatan Panas (Heat Stroke)

Gejala yang mungkin dirasakan:

- Suhu tubuh yang sangat tinggi, kebingungan, sakit kepala berdenyut, mual, hilangnya kesadaran diri, muntah.

Yang harus dilakukan:

- Sengatan panas adalah keadaan **darurat. Hubungi 911.**

## Saluran Bantuan Philadelphia Corporation for the Aging

**215-765-9040**

Lakukan panggilan telepon untuk mendapatkan bantuan terkait makanan, pembayaran tagihan utilitas, kiat keselamatan cuaca panas, dan sumber informasi lainnya.

Dalam keadaan darurat panas, sejumlah perawat terlatih akan siap untuk membahas masalah kesehatan apa pun yang berkaitan dengan cuaca panas.



### Jangan telantarkan hewan piaraan dan hewan pemandu Anda

Masukkan hewan piaraan ke dalam rumah. Jika Anda melihat hewan telantar atau ditinggalkan di luar saat cuaca ekstrem, hubungi Tim Perawatan dan Pengendalian Hewan (Animal Care and Control Team) kapan pun sepanjang hari di **267-385-3800**.

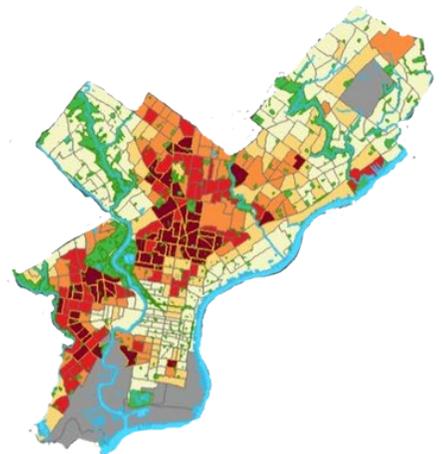
Meninggalkan hewan piaraan tanpa pengawasan dalam waktu lama dapat menimbulkan bahaya. Jika Anda harus meninggalkan rumah Anda karena suatu keadaan darurat, cari tempat yang aman bagi hewan piaraan Anda.

## Indeks Kerentanan Panas Philly

Indeks Kerentanan Panas (Heat Vulnerability Index/HVI) Philadelphia menunjukkan daerah mana yang lebih panas selama musim panas dan faktor-faktor utama yang menyebabkan timbulnya dampak negatif terhadap kesehatan akibat cuaca yang sangat panas.

- Temukan alamat Anda di peta untuk memperoleh sumber informasi yang bermanfaat selama peristiwa cuaca panas ekstrem.
- Pelajari lebih lanjut mengapa kerentanan terhadap panas berbeda-beda di seluruh Philadelphia.

Kunjungi peta interaktif di [bit.ly/PHLHeatVlmap](https://bit.ly/PHLHeatVlmap).



# AKTIVITAS BEBAS PANAS UNTUK MENGISI MUSIM PANAS

## Kegiatan Kesenian Art Reach

*Bantu semua orang mendapatkan akses ke museum, teater, taman, dan situs budaya di seluruh Greater Philadelphia dan Delaware.*

- Dapatkan tiket masuk seharga \$2 per orang (untuk Pemegang Kartu dan maksimum 3 orang tambahan). Bawalah Kartu AKSES yang valid dan kartu identitas berfoto ke meja resepsionis di museum, taman, situs bersejarah atau budaya mana pun yang berpartisipasi.
  - Situs yang berpartisipasi:
    - Please Touch Museum
    - Philadelphia Museum of Art
    - Independence Seaport Museum
    - The Academy of Natural Science of Drexel
- Temukan lokasi lainnya yang berpartisipasi di [art-reach.org](http://art-reach.org) atau hubungi **267-515-6720**.
- Melalui Pelajar di Museum Philly (Students at Museums in Philly/STAMP), setiap siswa sekolah menengah Philadelphia dapat mengunjungi 20 museum dan situs budaya secara GRATIS. Kunjungi [bit.ly/AR-STAMP](http://bit.ly/AR-STAMP).



## Pusat Pendinginan

- Kunjungi perpustakaan setempat untuk mendinginkan diri di ruangan ber-AC.
- Dalam keadaan darurat panas, akan ada banyak tempat yang buka dengan jam operasional yang lebih panjang.
- Hubungi **3-1-1** untuk menemukan pusat pendinginan di dekat Anda.

## Sprayground (taman air mancur)

- Sprayground adalah tempat yang gratis, menyenangkan, dan aman untuk menikmati air pada musim panas ini.
- Philadelphia memiliki lebih dari 90 sprayground!
- Hubungi **3-1-1** untuk menemukan yang terdekat.



## Kolam Renang Umum

- Gratis dan terbuka untuk semua orang.
- 60 kolam renang di seluruh kota, dengan lift kolam renang tersedia di 13 kolam renang.
- Kunjungi [bit.ly/PublicPoolFinder](http://bit.ly/PublicPoolFinder) untuk mengetahui jadwal lengkapnya serta mengakses informasi dan acara serta kelas gratis.

## Play Streets (Jalan Hiburan)

- Setiap hari kerja selama musim panas, jalan yang biasa Anda lalui dapat ditutup untuk membagikan makanan gratis kepada anak-anak di blok setempat dan membiarkan mereka bermain di luar.
- Warga dapat mengajukan permohonan untuk menutup lalu lintas yang melewati bloknya.
- Playstreet berlangsung selama musim panas dari jam 10 pagi sampai jam 4 sore.
- Untuk menyelenggarakan Playstreet, hubungi **(215) 685-2719** atau kunjungi [phila.gov/programs/playstreets](http://phila.gov/programs/playstreets).



## Bersiaplah menghadapi hari-hari yang panas di dalam ruangan

Bantuan untuk rumah yang lebih nyaman

### **Dana Layanan Darurat untuk Utilitas (Utility Emergency Services Fund/UESF)**

Manajemen kasus, bantuan keuangan, workshop pendidikan, dan banyak lagi.

1608 Walnut St., Suite 600, Phila., PA 19103  
**215-972-5170** - [uesfacts.org](http://uesfacts.org)

### **Program Bantuan Utilitas UESF**

Layanan utilitas yang terganggu atau dihentikan (dimatikan)  
**215-814-6837** - [utility@uesfacts.org](mailto:utility@uesfacts.org)

### **BenePhilly**

Menawarkan bantuan personal gratis untuk pengajuan permohonan tunjangan publik.  
**844-848-4376** - [bit.ly/BenePhilly](http://bit.ly/BenePhilly)

### **Pusat Energi Rukun Tetangga**

Informasi tentang cara menghemat penggunaan utilitas dan membantu membayar tagihan energi. Kunjungi [bit.ly/PHLNECs](http://bit.ly/PHLNECs).



## Sumber Informasi Kesehatan mental

Perlu bantuan menghadapi krisis kesehatan mental? Hubungi nomor **215-685-6440**. Untuk layanan Kesehatan Mental dan Kecanduan, hubungi **888-545-2600**.

Kedua hotline tersebut **tersedia 24/7, dan didukung oleh juru bahasa**.

Tersedia pemeriksaan online dan sumber informasi gratis di [HealthyMindsPhilly.org](http://HealthyMindsPhilly.org).

## Sumber Informasi COVID-19

COVID-19 masih menyebar di Philadelphia. Selalu mengikuti perkembangan vaksin masih menjadi cara terbaik untuk melindungi diri Anda dan orang-orang di sekitar agar terhindar dari penyakit.

- Temukan vaksin COVID-19 GRATIS di [phila.gov/vaccine](http://phila.gov/vaccine).
  - Jika Anda tidak memiliki asuransi, temukan vaksin dan penyedia layanan kesehatan primer di [phila.gov/primarycare](http://phila.gov/primarycare).
- Temukan tes PCR dan tes cepat GRATIS di [bit.ly/COVIDResourceCalendar](http://bit.ly/COVIDResourceCalendar).
  - Anda tidak akan diminta kartu identitas atau asuransi.
- Setiap bulan, kelompok masyarakat bisa mendapatkan 100 tes dan masker GRATIS untuk dibagikan di [bit.ly/COVIDTestKitRequest](http://bit.ly/COVIDTestKitRequest).

**Ada pertanyaan? Hubungi Departemen Kesehatan Masyarakat Philadelphia di 215-685-5488. Tekan 2 untuk Bahasa Spanyol; tekan 3 untuk penjurubahasa dalam bahasa Anda. Tekan 711 untuk bantuan TRS/TTY.**

## Mari tetap terhubung

Kunjungi website kami di [bit.ly/PDPHPreparednessOutreach](http://bit.ly/PDPHPreparednessOutreach).

Untuk salinan cetak buletin ini, pertanyaan, atau masalah terkait terjemahan, kirim email kepada kami di [PublicHealthPreparedness@phila.gov](mailto:PublicHealthPreparedness@phila.gov) atau tinggalkan pesan di nomor **215-429-3016**.

**Kami ingin mendengar masukan Anda.**

Daftarkan diri Anda ke **Jaringan Mitra Tanggap Masyarakat (Community Response Partner Network/CRPN)** di [bit.ly/phlcommunityresponse](http://bit.ly/phlcommunityresponse).

Dapatkan informasi penting terkait kesehatan masyarakat yang dapat disampaikan kepada keluarga, teman, dan tetangga.

