

# د عامي روغتيا چمتووالی خبرپاڼه دوبي 2024

دا خبرپاڼه په امهاریک، عربي، دري، فرانسوي، هيتي کريول، انډونيزيایي، خمير، پرتگالي، روسي، آسانه شوي چينايي، هسپانوي، سواحلي او ويتنامي ژبو کې په د لاسرسي وړ دي

## په فيلي کې بهر گرمي ده

### بخ پاتي شئ

• په ايرکنډيشن کې وخت تېر کړئ.

- په کور کې، د دوبي وړتيا فعاليتونو لپاره 3 پاڼه وگورئ
- تر لمر لاندې له فزيکي فعاليتونو څخه ډډه وکړئ.
- کله چې بهر ياست، نو تر سيوري لاندې ودرېږئ.
- سپک، آزاد کالي واغونډئ او خپل سر پټ کړئ.

### د نورو پاملرنه وکړئ

- د ډېر عمر لرونکو او هغو کسانو د حال او احوال پوښتنه وکړئ چې په کور کې پاتي کېږي يا يواځې ژوند کوي.
- د بي کوره کسانو د لاسرسي خدمتونو لپاره، له 215-232-1984 سره اړيکه ونيسئ.
- که چېرې تاسو فکر کوئ چې يو کس طبي بېرني حالت لري، نو له 911 ته زنگ ووهئ.
- **اوبه لرونکي واوسئ**
- حتی که چېرې د تندي احساس هم نه کوئ، بيا هم ډېرې اوبه يا د مېوې اوبه وڅښئ.
- له الکولو، کافينو او هغو نوشابو څخه ځان وساتئ چې ډېر شکر لري.

## د خورا سختي گرمي لارښود

خورا سخته گرمي د خلکو او کورنيو حيواناتو لپاره خطرناکه اوسېدلی شي. دا په سهولتونو کې د خنډ رامنځته کېدو لامل هم ګرځېدلی شي. خورا سخته گرمي د اقليمي بېرني حالت له امله ډېر ځلي رامنځته کېږي.

د خورا سختي گرمي لپاره د چمتووالي څرنگوالي معلومات، د گرمي د خونديتوب لارښوونې او سرچينې په ډېرې ژبو په [www.phila.gov/heat](http://www.phila.gov/heat) کې تر لاسه کړئ.

## په ReadyPhiladelphia کې ځان ثبت کړئ او ترټولو لومړی خبر شئ

د بېرنيو حالتونو د مدیریت اداره (Management Office of Emergency) د ښار د ډله ايز خیرتيا سیستم، ReadyPhiladelphia، په کارولو سره د وړيا برېښنالیک او متنيزو خبرتياو له لارې د خرابې هوا په اړه معلومات شريکوي.

777-888 شمېرې ته واستوئ يا په [bit.ly/ReadyPhilaAlert](http://bit.ly/ReadyPhilaAlert) کې ځان ثبت کړئ.



له گرمي څخه د خپل ځان او عزيزانو د خوندي ساتلو څرنگوالي په اړه د معلوماتو تر لاسه کولو لپاره لوستلو ته ادامه ورکړئ.

- د گرمي اړوند ناروغي [2 پاڼه]
- د دوبي بخ فعاليتونه [3 پاڼه]
- د اسانتيا مرسته [4 پاڼه]
- د رواني روغتيا ټولګي [4 پاڼه]
- د کوويډ-19 سرچينې [4 پاڼه]

دا خبرپاڼه د عامي روغتيا اړوند بېرنيو حالتونو لکه خرابې هوا، د ناروغي خپرېدلو او نورو بېرنيو حالتونو لپاره د اوسېدونکو د ښه چمتووالي په موخه د فيلډفيا د عامي روغتيا چمتووالي پروګرام له لوري رامنځته شوه.

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

ورپا چاپي کاپي د غوښتنې لپاره له

[bit.ly/PHPMaterials](http://bit.ly/PHPMaterials) څخه ليدنه وکړئ يا ته يو

پیغام واستوئ 215-429-3016.

## خپل خان او عزیزان چمتو کړئ

د ډېر عمر لرونکو وگړو  
لپاره د فیلډلفیا اداري  
د مرستې لیکه

**215-765-9040**

په خوړو، د اسانتیاو په لگښت ورکولو،  
له تودوخې څخه د خونديتوب او نورو  
سرچینو کې د مرستې لپاره اړیکه ونیسئ.

د تودوخې په بېرني حالت کې، روزل  
شوي نرسان به د تودوخې اړوند هر ډول  
روغتیايي ستونزې په اړه د خبرو لپاره  
شتون ولري.



### خپل کورني حیوانات او د خدمت حیوانات مه هیروئ

کورني حیوانات دننه راولئ. که چېرې  
تاسو داسې حیوانات ووينئ چې په خرابه  
هوا کې له پامه غورځول شوي یا د باندې  
پرېښودل شوي وي، نو د حیواناتو د  
پاملرنې او کنټرول له ټیم سره هر وخت  
شپه او ورځ په

**267-385-3800** شمېره اړیکه ونیسئ.

دا خوندي نده چې کورني حیوانات د ډېر  
وخت لپاره یواځې پرېښودل شي. که  
چېرې په یو بېرني حالت کې اړ یاست  
چې له کور څخه بهر ووځئ، نو داسې یو  
خوندي ځای پیدا کړئ چې هغوی هلته  
یوسی.

زه څنگه له ډېرې گرمې هوا څخه  
ناروغه کېدلې شم؟

ایا پوهیدئ چې یوه گرمه ورځ د روغتیايي  
ستونزو لامل کېدای شي، خو پرله پسې څو  
گرمې ورځې تر دې هم خطرناکې وي؟

### د تودوخې ستړیا

هغه څه چې تاسو یې احساسولی شئ:  
• ډېره خوله، د سر درد، کمزوري، ستړیا،  
سرخوړي، د زړه بدوالی یا کانګې.

هغه څه چې باید ترسره شي:

- یو ایرکنډیشن لرونکي ځای ته لاړ شئ.
- یخې اوبه وڅښئ.
- د یخو اوبو شاور واخلي یا ولامبئ.

### • که چېرې نعلایم له یو ساعت څخه د

**زیات وخت لپاره دوام مومي**، نو یو ډاکټر  
یا د روغتیايي پاملرنې چمتو کونکي ته  
زنګ ووهئ.

### د تودوخې وهل

هغه څه چې تاسو یې احساسولی شئ:

- د بدن د تودوخې درجې لوړوالی، سربدالي،  
ډېره سردرد، د زړه بدوالی، بې هوښي،  
کانګې.

هغه څه چې باید ترسره شي:

- د تودوخې وهل یو بېرني حالت دی

**ته زنگ ووهئ 911.**

د گرمې هوا پرمهال مونږ د چا په  
اړه انډیښنه کوو؟

په ډېره گرمه هوا کې د ځینې خلکو د ناروغه  
کېدو احتمال ډېر دی.

- هغه خلک چې یواځې ژوند کوي.
- هغه خلک چې ایرکنډیشن ته لاسرسی  
نلري
- هغه لویان چې 65 کاله یا له دې څخه  
پورته عمر ولري
- نوي زیږېدلي او کوچني ماشومان.
- هغه خلک چې د باندې کار کوي.
- هغه خلک چې معلولیتونه او داسې طبي  
حالتونه ولري چې یخوالی یې ستونزمنوي.
- هغه خلک چې بې کوره دي.

ډاډ ترلاسه کړئ چې یو څوک په دې پوهېږي  
چې باید ستاسو د حال او احوال پوښتنه وکړي  
او د کورنۍ، ملګرو او ګاونډیانو د حال او  
احوال پوښتنه وکړئ.



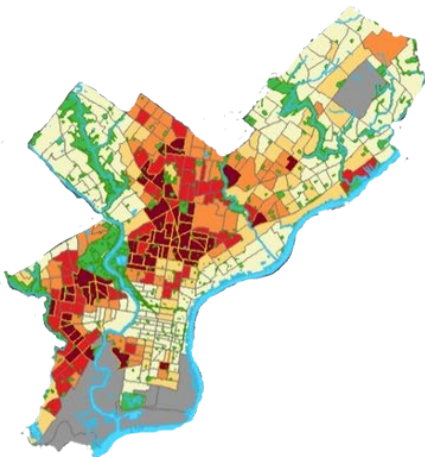
### د فیلی تودوخې زیان منني شاخص

د فیلډلفیا د تودوخې زیان منني شاخص (HVI) ښيي چې کوم سیمې په دوېي کې گرمې وي او هغه  
مهم عوامل څرګندوي چې د خورا گرمې هوا منفي روغتیايي اغیزې رامینځته کوي.

• په نقشه کې خپله پته وپلټئ ترڅو سرچینې ومومئ چې تاسو سره د ډېرې تودوخې پرمهال  
مرسته وکړي.

• په دې اړه نور معلومات ترلاسه کړئ چې ولې د تودوخې زیانمنتیا په فیلډلفیا کې توپیر لري.

له تعاملې نقشې څخه په کې لیدنه وکړئ [bit.ly/PHLHeatVImap](http://bit.ly/PHLHeatVImap)



## د دوبي له دي فعاليتونو سره يخ پاتي شئ

### Art Reach

د هر چا سره مرسته کوي چې په گريټر فيلډلفيا او دلاور کې موزيمونو، تياترونو، باغونو او کلتوري سايتونو ته لاسرسی ومومي.



• د هر کس داخلي لپاره \$2 تر لاسه کړئ (د کارت لرونکو او تر 3 اضافي خلکو پورې). په هر گډون کوونکي موزيم، باغ، تاريخي يا کلتوري ځای کې د ننوتلو ميز ته د اعتبار وړ ACCESS Card کارت او يو عکس لرونکی آی دي راوړئ.

• گډون کوونکي ځايونه:

▪ پليز ټچ موزيم (Please Touch Museum)

▪ د فيلډلفيا د هنر موزيم (Philadelphia Museum of Art)

▪ د خپلواکۍ بندر ميوزيم (Independence Seaport Museum)

▪ د Drexel د طبيعي علومو اکاډمۍ (The Academy of Natural Science of Drexel)

• نور گډون کوونکي ځايونه په [art-reach.org](http://art-reach.org) کې ومومئ يا له 267-515-6720 سره اړيکه ونيسئ.

• په فيلي کې په موزيمونو کې زده کوونکي (STAMP) په وسيله په فيلډلفيا چې د عالي لېسې هر زده کوونکی کولی شي چې په وړيا ډول له 20 موزيمونو او کلتوري ځايونو څخه ليدنه وکړي. څخه ليدنه وکړئ.

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



### د يخولو مرکزونه

- په ايرکنډيشن کې د يخ اوسېدلو لپاره هر کله چې ستاسو محلي کتابتون پرانيستی وي، ورڅخه ليدنه وکړئ.
- د تودوخي په بېرني حالت کې، نور ځايونه به له ډېرو ساعتونو سره پرانيستل شي.
- تاسو ته نږدې د يخ اوسېدلو مرکز د موندلو لپاره له 1-1-3 څخه ليدنه وکړئ.



### د سپری میدانونه

- د سپری میدانونه په دي دوبي کې د اوبو څخه خوند اخیستو لپاره وړيا، تفريحي او خوندي لاره ده.
- فيلډلفيا له 90 څخه ډير د سپری میدانونه لري!
- تاسو ته نږدې د يو میدان د موندلو لپاره 1-1-3 ته زنگ ووهئ.

### عامه حوضونه

- وړيا او د هر چا لپاره پرانيستی.
- په ټول ښار کې 60 حوضونه، چې په 13 حوضونو د حوض ليفتونه شتون لري.
- د تفصيلي مهالویش، د لاسرسي معلوماتو او وړيا ټولگيو او مراسمو لپاره له [bit.ly/PublicPoolFinder](http://bit.ly/PublicPoolFinder) څخه ليدنه وکړئ.

### د لوبو کولو کوڅې

- د دوبي پرمهال هره اونۍ ستاسو کوڅه ټرل کيدی شي ترڅو په بلاک کې ماشومانو ته وړيا خواړه چمتو کړي او دوی ته اجازه ورکړي چې بهر لوبې وکړي.
- اوسيدونکي کولی شي د ترافيکو پرمخ د دوی بلاک بندولو غوښتنه وکړي.
- د تفريحي فعاليتونو لپاره د لارو بندښت د دوبي پرمهال د سهار له 10 بجو څخه د مازديگر تر 4 بجو پورې صورت نیسي.
- د تفريحي فعاليتونو لپاره د لارو بندښت کې د شموليت غوښتنې لپاره 215) 685-2719 (ته زنگ ووهئ يا له څخه ليدنه وکړئ [phila.gov/programs/playstreets](http://phila.gov/programs/playstreets)



## په کور کې د تودو ورځو لپاره چمتووالی

### ونیسې

د ډیر آرامه کور لپاره مرسته

### د سهولتونو د بیرنیو خدمتونو صندوق (UESF)

د قضیې مدیریت، مالي مرسته، د زده کړې ورکشاپونه او نور.

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

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

### د اسانتیا مرستې پروگرام د UESF

د اسانتیا خدمتونو له خطر سره مخ شوي یا ختم شوي (ترلي شوي)

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

### BenePhilly

د عامه کتو د غوښتنې لپاره وړیا، یو په یو ملاتړ وړاندې کوي

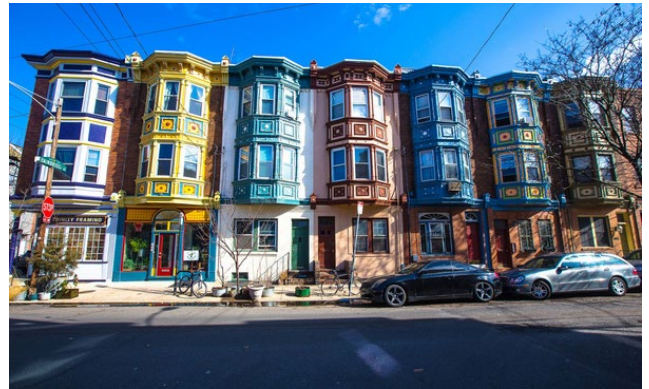
844-848-4376 - [bit.ly/BenePhilly](http://bit.ly/BenePhilly)

### د گاونډ د انرژي مرکزونه

په دې اړه معلومات چې څنګه په اسانتیاو سپما او د انرژي د بلونو

لتادیه کولو کې مرسته وکړي شېڅه [bit.ly/PHLNECs](http://bit.ly/PHLNECs) لیدنه

وکړی.



## د رواني روغتیا سرچینې

د رواني روغتیا په بحران کې مرستې ته اړتیا لرئ؟

له 215-685-6440 سره اړیکه ونیسئ.

د رواني روغتیا او روږدیوالي خدمتونو لپاره، له

888-545-2600 سره اړیکه ونیسئ.

د اړیکې دواړه تلفوني کرښېبه اونۍ کې 24 ساعته پرانیستي او د

ژباړې خدمتونه شتون لري.

کې وړیا آنلاین معاینه او سرچینې. [ealthyMindsPhilly.org](http://ealthyMindsPhilly.org) په

## د کووید-19 سرچینې

کووید-19 اوس هم په فیلډلفیا کې څرخېږي. د خپل واکسین شوي حالت

تازه ساتل اوس هم د خپل ځان او ستاسو شاوخوا خلکو له جدي ناروغه

کېدو څخه د ساتنې غوره لاره ده.

• په [phila.gov/vaccine](http://phila.gov/vaccine) کې د کووید-19 وړیا واکسین

ومومئ.

• که چېرې تاسو بیمه شوي نه یاست، نو په

[phila.gov/primarycare](http://phila.gov/primarycare) کې واکسین او د لومړنۍ

پاملرنې چمتو کوونکی ومومئ.

• وړیا PCR ازموینه کول او چټک ازموینې په

[bit.ly/COVIDResourceCalendar](http://bit.ly/COVIDResourceCalendar) کې ومومئ.

• له تاسو څخه به د پیژندنې (ID) یا بیمې په اړه ونه پوښتل

شي.

• هره میاشت، د ټولني ډلې کولی شي په

[bit.ly/COVIDTestKitRequest](http://bit.ly/COVIDTestKitRequest) کې د ویشلو لپاره

100 وړیا ټیسټونه او ماسکونه ترلاسه کړي.

پوښتنې لرئ؟ د فیلډلفیا د عامې روغتیا ریاست سره په

215-685-5488 شمېره اړیکه ونیسئ. د هسپانوي لپاره

2 کپکاري؛ ستاسو په ژبه د ژباړې لپاره 3 کپکاري. د TRS/TTY

مرستې لپاره 711 ډایل کړئ.

## راځئ چې سره ترلي پاتې شو

زموږ له ویب پاڼې څخه په [bit.ly/PDPHPpreparednessOutreach](http://bit.ly/PDPHPpreparednessOutreach) پته لیدنه وکړئ. ددې خبرپاڼې د چاپي کاپي گانو،

پوښتنو یا په ژباړې کې د ستونزو لپاره، په [PublicHealthPreparedness@phila.gov](mailto:PublicHealthPreparedness@phila.gov) مونږ ته بریښنالیک

یا په 215-429-3016 شمېره یو پیغام راوستئ.

مونږ به خوښ یو چې له تاسو څخه کوم پیغام ترلاسه کړو.

د ټولني د غبرگون شریکي شبکې (CRPN) لپاره په [bit.ly/phlcommunityresponse](http://bit.ly/phlcommunityresponse)

کې نوم لیکنه وکړئ.

د کورنۍ، ملگرو او گاونډیانو سره د شریکولو لپاره د عامې روغتیا اړین معلومات ترلاسه کړئ.

