

GOTOWOŚĆ W ZAKRESIE ZDROWIA PUBLICZNEGO

BIULETYN LATO 2024

Biuletyn ten został przygotowany w ramach Programu gotowości filadelfijskiego Departamentu Zdrowia Publicznego (Philadelphia Department of Public Health Preparedness Program) w celu lepszego przygotowania mieszkańców na sytuacje kryzysowe związane ze zdrowiem publicznym, takie jak ekstremalne warunki pogodowe, epidemie chorób i inne sytuacje kryzysowe.



Czytaj dalej, aby dowiedzieć się, jak chronić siebie i swoich bliskich przed upałem.

Choroby związane z wysoką temperaturą	[strona 2]
„Chłodne” zajęcia na lato	[strona 3]
Pomoc w zakresie mediów	[strona 4]
Zdrowie psychiczne i materiały dotyczące COVID-19	[strona 4]

Biuletyn ten jest dostępny w języku amharskim, arabskim, dari, francuskim, kreolskim haitańskim, indonezyjskim, khmerskim, portugalskim, rosyjskim, chińskim uproszczonym, hiszpańskim, suahili i wietnamskim pod adresem bit.ly/PHPGuidance.

Aby zamówić bezpłatne drukowane egzemplarze, odwiedź stronę bit.ly/PHPMaterials lub zostaw wiadomość pod numerem **215-429-3016**.

Na zewnątrz w Filadelfii jest gorąco.

Pozostań w chłodzie.

- Spędzaj czas w klimatyzowanym pomieszczeniu.
 - BEZPŁATNE letnie zajęcia pod dachem można znaleźć na stronie 3.
- Unikaj aktywności fizycznej na słońcu.
- Podczas przebywania na zewnątrz pozostań w cieniu.
- Noś lekką, luźną odzież i zakrywaj głowę.

Uważaj na innych

- Sprawdź, jak się czują osoby starsze i wszyscy, którzy nie wychodzą z domu lub mieszkają samotnie.
- Zadzwoń pod numer **215-232-1984**, aby uzyskać informacje o usługach dla bezdomnych.
- Jeśli uważasz, że ktoś wymaga pilnej interwencji medycznej, zadzwoń pod numer **911**.

Utrzymuj odpowiednie nawodnienie.

- Pij dużo wody lub soku owocowego, nawet jeśli nie czujesz pragnienia.
- Unikaj alkoholu, kofeiny i napojów z dużą ilością cukru.

Przewodnik po ekstremalnych upałach

Ekstremalne upały mogą być niebezpieczne dla ludzi i zwierząt domowych. Może również powodować przerwy w dostawie mediów. Ekstremalne upały występują coraz częściej ze względu na kryzys klimatyczny.

Na stronie www.phila.gov/guides/extreme-heat-guide/ można dowiedzieć się, jak przygotować się na ekstremalne upały, uzyskać wskazówki dotyczące bezpieczeństwa podczas upałów oraz materiały w wielu językach.

Zarejestruj się w ReadyPhiladelphia i dowiaduj się jako pierwszy

Biuro Zarządzania Kryzysowego udostępnia informacje o trudnych warunkach pogodowych za pośrednictwem bezpłatnych wiadomości e-mail i alertów tekstowych przy użyciu miejskiego systemu masowego powiadamiania ReadyPhiladelphia.

Aby uzyskać bezpłatne powiadomienia tekstowe, wyślij SMS o treści **READYPHILA** na numer **888-777** lub zarejestruj się na stronie bit.ly/ReadyPhilaAlert.

PRZYGOTUJ SIEBIE I SWOICH BLISKICH

O kogo się martwimy, gdy jest gorąco?

Niektóre osoby są bardziej narażone na zachorowanie podczas upałów.

- Osoby mieszkające samotnie.
- Osoby bez dostępu do klimatyzacji
- Dorośli w wieku 65 lat i starsi.
- Niemowlęta i małe dzieci.
- Osoby pracujące na zewnątrz.
- Osoby z pewnymi niepełnosprawnościami i schorzeniami, które utrudniają ochłodzenie się.
- Osoby w kryzysie bezdomności.

Upewnij się, czy ktoś może sprawdzić, jak się czujesz, a także sprawdzaj, co u rodziny, przyjaciół i sąsiadów.



Jak mogę zachorować z powodu bardzo wysokiej temperatury?

Czy wiesz, że jeden gorący dzień może prowadzić do problemów zdrowotnych, ale kilka gorących dni z rzędu może być jeszcze bardziej niebezpieczne?

Wyczerpanie ciepłe

Co możesz czuć:

- Obfite pocenie się, ból głowy, osłabienie, zmęczenie, zawroty głowy, nudności lub wymioty.

Co robić:

- Przejdź do klimatyzowanego pomieszczenia.
- Pij chłodną wodę.
- Weź chłodny prysznic lub kąpiel.
- **Jeśli objawy utrzymują się dłużej niż godzinę, należy skontaktować się z lekarzem lub pracownikiem służby zdrowia.**

Udar cieplny

Co możesz czuć:

- Bardzo wysoka temperatura ciała, dezorientacja, silny ból głowy, nudności, utrata przytomności, wymioty.

Co robić:

- Udar cieplny jest **stanem nagłym. Zadzwoń pod numer 911.**

Infolinia Philadelphia Corporation for the Aging

215-765-9040

Zadzwoń, aby uzyskać pomoc w zakresie posiłków, opłat za media, porad dotyczących bezpieczeństwa cieplnego i innych zasobów.

Podczas upałów dostępne będą przeszkolone pielęgniarzy, które omówią wszelkie kwestie zdrowotne związane z upałami.



Nie zapomnij o swoich zwierzętach domowych i służbowych

Wpuść zwierzęta do środka. Jeśli zauważysz zwierzęta, które są zaniedbane lub pozostawione na zewnątrz podczas ekstremalnych warunków pogodowych, zadzwoń do zespołu ds. opieki i kontroli zwierząt o każdej porze dnia i nocy pod numer **267-385-3800**.

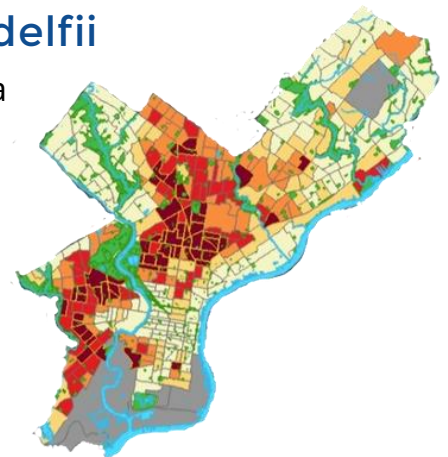
Pozostawianie zwierząt domowych samych przez dłuższy czas nie jest bezpieczne. Jeśli musisz opuścić dom w sytuacji awaryjnej, znajdź dla nich bezpieczne miejsce.

Wskaźnik podatności na upały w Filadelfii

Filadelfijski wskaźnik narażenia na wysokie temperatury (Philadelphia Heat Vulnerability Index, HVI) pokazuje, które obszary są gorętsze latem i jakie są kluczowe czynniki powodujące negatywne skutki zdrowotne ekstremalnych upałów.

- Wyszukaj swój adres na mapie, aby znaleźć zasoby, które pomogą Ci podczas ekstremalnych upałów.
- Dowiedz się więcej o tym, dlaczego podatność na upały jest różna w całej Filadelfii.

Odwiedź interaktywną mapę pod adresem bit.ly/PHLHeatVImap.



ZACHOWAJ CHŁÓD DZIĘKI TYM LETNIM AKTYWNOŚCIOM

Art Reach

Pomaga wszystkim uzyskać dostęp do muzeów, teatrów, ogrodów i miejsc kultury w całej Wielkiej Filadelfii i Delaware.

- Uzyskaj wstęp w cenie 2 USD za osobę (dla posiadacza karty i maksymalnie 3 dodatkowych osób). Przynies ważną kartę ACCESS i dokument tożsamości ze zdjęciem do recepcji w dowolnym uczestniczącym muzeum, ogrodzie, miejscu historycznym lub kulturalnym.
 - Placówki uczestniczące:
 - Please Touch Museum
 - Philadelphia Museum of Art
 - Independence Seaport Museum
 - The Academy of Natural Science of Drexel
- Więcej miejsc uczestniczących w programie można znaleźć na stronie www.art-reach.org lub dzwoniąc pod numer **267-515-6720**.
- Dzięki programowi „Uczniowie w Muzeach w Filadelfii” (Students at Museums in Philly, STAMP) każdy uczeń filadelfijskiej szkoły średniej może odwiedzić 20 muzeów i miejsc kultury za darmo. Odwiedź stronę bit.ly/AR-STAMP



Centra chłodzenia

- Odwiedzaj lokalną bibliotekę zawsze, gdy jest otwarta, aby ochłodzić się w klimatyzacji.
- W czasie upałów więcej lokalizacji będzie otwartych dłużej.
- Zadzwoń pod numer **3-1-1**, aby znaleźć najbliższe centrum chłodzenia.

Tereny natryskowe

- Tereny natryskowe to darmowy, zabawny i bezpieczny sposób na korzystanie z wody tego lata.
- W Filadelfii znajduje się ponad 90 terenów natryskowych!
- Zadzwoń pod numer **3-1-1**, aby znaleźć najbliższe takie miejsce.



Baseny publiczne

- Bezpłatne i otwarte dla wszystkich.
- 60 basenów w całym mieście, z windami basenowymi dostępnymi na 13 basenach.
- Odwiedź bit.ly/PublicPoolFinder, aby uzyskać szczegółowy harmonogram, informacje o dostępie oraz bezpłatnych zajęciach i wydarzeniach.

Ulice zabaw (Play Streets)

- W każdy dzień powszedni w okresie letnim można zamknąć ulicę, aby serwować darmowe posiłki dzieciom z okolicy i umożliwić im zabawę na świeżym powietrzu.
- Mieszkańcy mogą ubiegać się o zamknięcie ulicy dla ruchu.
- „Ulice zabaw” obowiązują w okresie letnim w godzinach od 10:00 do 16:00 .
- Aby ubiegać się o status ulicy zabaw, należy zadzwonić pod numer **(215) 685-2719** lub odwiedzić stronę www.phila.gov/programs/playstreets/



Przygotuj się na gorące dni w pomieszczeniach

Pomoc w uzyskaniu bardziej komfortowych warunków mieszkaniowych

Utility Emergency Services Fund (UESF)

Zarządzanie przypadkami, pomoc finansowa, warsztaty edukacyjne i nie tylko.

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

UESF Utility Assistance Program

Media zagrożone lub zakończone (odcięte)
215-814-6837 - utility@uesfacts.org

BenePhilly

Bezpłatne, indywidualne wsparcie w ubieganiu się o świadczenia publiczne.

844-848-4376 - bit.ly/BenePhilly

Sąsiedzkie Centra Energii (Neighborhood Energy Centers)

Informacje o sposobach oszczędzania na opłatach za media i pomoc w opłacaniu rachunków za energię. Odwiedź stronę bit.ly/PHLNECs.



Materiały dotyczące zdrowia psychicznego

Potrzebujesz wsparcia w kryzysie zdrowia psychicznego? Zadzwoń pod numer **215-685-6440**.

Aby uzyskać informacje na temat usług w zakresie zdrowia psychicznego i uzależnień, zadzwoń pod numer **888-545-2600**.

Obie infolinie są **czynne 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu, z dostępnym tłumaczeniem ustnym**.
Bezpłatne badania przesiewowe online i materiały na stronie HealthyMindsPhilly.org.

Materiały dotyczące COVID-19

COVID-19 wciąż krąży w Filadelfii. Bycie na bieżąco ze szczepieniami jest nadal najlepszym sposobem na ochronę siebie i osób w swoim otoczeniu przed poważnym zachorowaniem.

- Informacje na temat DARMOWYCH szczepień przeciwko COVID-19 można znaleźć na stronie phila.gov/vaccine.>
 - Osoby nieubezpieczone mogą znaleźć informacje o szczepieniach i lekarza pierwszego kontaktu na stronie phila.gov/primarycare.
- Informacje na temat BEZPŁATNYCH testów PCR i szybkie testy na stronie bit.ly/COVIDResourceCalendar.
 - Nie zostaniesz poproszony(-a) o dowód tożsamości ani ubezpieczenie.
- Co miesiąc grupy społecznościowe mogą otrzymać 100 BEZPŁATNYCH testów i masek do rozdania na stronie bit.ly/COVIDTestKitRequest.

Pytania? Zadzwoń do Wydziału Zdrowia Publicznego w Filadelfii pod numer 215-685-5488. Naciśnij 2, aby wybrać język hiszpański; naciśnij 3, aby uzyskać tłumaczenie na swój język. Wybierz numer 711, aby uzyskać pomoc TRS/TTY.

Pozostańmy w kontakcie

Odwiedź naszą stronę internetową pod adresem bit.ly/PDPHPreparednessOutreach.

W przypadku pytań lub problemów z tłumaczeniem, prosimy o kontakt mailowy pod adresem PublicHealthPreparedness@phila.gov lub o pozostawienie wiadomości pod numerem **215-429-3016**.

Zachęcamy do kontaktu z nami!

Zarejestruj się w sieci **Community Response Partner Network (CRPN)** pod adresem bit.ly/phlcommunityresponse.

Uzyskaj niezbędne informacje na temat zdrowia publicznego, którymi możesz podzielić się z rodziną, przyjaciółmi i sąsiadami.

