

# 费城公共卫生部关于准备工作的 电子简讯 2024 年夏季

本电子简讯由费城公共卫生部准备工作计划小组编制，旨在让居民为公共卫生紧急情况做好充分准备，  
比如极端天气、疾病暴发等。



阅读下方信息，了解如何保护您和您的  
亲人免受高温影响。

高温相关的疾病	[第 2 页]
清凉夏季活动	[第 3 页]
公用事业服务援助	[第 4 页]
心理健康和 COVID-19 资源	[第 4 页]

本电子简讯还提供多个语言版本，包括阿  
姆哈拉语、阿拉伯语、达里语、法语、  
海地克里奥尔语、印度尼西亚语、  
高棉语、葡萄牙语、俄语、简体中文、  
西班牙语、斯瓦希里语和越南语，详见：  
[bit.ly/PHPGuidance](http://bit.ly/PHPGuidance)。

欲索取免费印刷版本，请访问：  
[bit.ly/PHPMaterials](http://bit.ly/PHPMaterials)，或致电留言：  
215-429-3016。

## 现在费城的天气炎热

### 保持凉爽

- 待在有空调的地方。
  - 请见第 3 页，了解在室内举办的免费夏季活动。
- 避免在烈日下进行体力活动。
- 如果在户外，请待在阴凉处。
- 穿着轻薄、宽松的衣服，并遮住头部。

### 关注他人

- 关心老年人，以及其他无法出门或独居人群。
- 如需了解无家可归者服务，请致电 215-232-1984。
- 如果您认为有人出现了医疗紧急情况，请拨打：**911**。

### 保持水分

- 即使未感觉口渴，也应饮用大量水或果汁。
- 避免摄入酒精、咖啡因或高糖饮料。

## 极端高温指南

极端高温对人和宠物尤其危险。还可能导致公用事业的中断。  
由于该气候变化，极端高温正在更频繁地发生。

欢迎访问 [www.phila.gov/heat](http://www.phila.gov/heat)，了解如何为极端高温事件做准  
备，获取防暑提示，以及多种语言版本的资源。

## 注册获取费城待命(ReadyPhiladelphia) 紧 急信息系统的警报和资讯抢先知 (Be the First to Know)

紧急情况管理办公室 ( Office of Emergency  
Management) 通过免费电子邮件和费城群发通知系统  
ReadyPhiladelphia 的短信警告向市民提供有关恶劣天气  
的信息。

欲获得免费短信警告，请发送 READYPHILA 至  
888-777 或注册 [bit.ly/ReadyPhilaAlert](http://bit.ly/ReadyPhilaAlert)。

# 让自己和家人提前做好准备

## 天气炎热时我们该担心谁呢？

有些人更有可能因为酷暑天气而生病。

- 独居人群。
- 无法使用空调的人群。
- 65 岁或以上的成人。
- 婴儿和幼童。
- 露天作业人群。
- 特定残障人士以及因患有疾病而导致身体降温困难的人群。
- 无家可归者。

确保有人知道关心您、您的家人、朋友和邻居。



## 高温天气为何会使人人生病？

您知道一天的高温天气可能导致健康问题，连续数天的高温天气甚至更加危险吗？

### 热衰竭

您可能出现下列症状：

- 大量出汗、头痛、虚弱、疲惫、眩晕、恶心或呕吐。

该怎么做：

- 进入空调房间。
- 小口喝凉水。
- 进行凉水淋浴或洗澡。
- **如果症状持续时间超过一个小时**，请打电话给医生或医疗保健提供者。

### 中暑

您可能出现下列症状：

- 体温过高、神志不清、剧烈头痛、恶心、昏迷、呕吐。

该怎么做：

- 中暑事态紧急。**拨打 911。**

## 费城老龄化服务公司

**215-765-9040**

在饮食、公用事业缴费、防暑提示和其他资源方面寻求帮助。

如果出现极端高温天气，专业护士将为您解答任何与高温有关的健康问题。



## 请不要忘记您的宠物和残犬

将宠物带进室内。如遇极端天气，您看到有动物被遗弃或被遗留在户外，请联系动物保护和管理团队，联系电话 24 小时开通：267-385-3800。

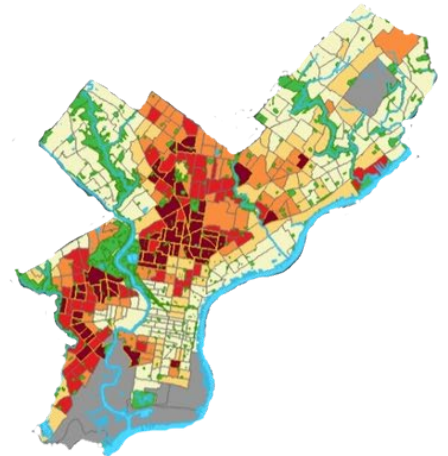
长时间无人看护对宠物是不安全的。如果出于紧急情况您需要离开家，则请找个安全的地方寄养它们。

## 费城热量易损指数

费城热量易损指数 (HVI) 会显示哪些区域在夏季会变得更热，以及极端炎热天气对健康造成负面影响的的关键因素。

- 在地图上搜索您的地址，找到可以在极端高温事件期间为您提供帮助的资源。
- 了解为什么费城各地的热量易损情况不同。

请访问 [bit.ly/PHLHeatVlmap](http://bit.ly/PHLHeatVlmap) 获取互动地图。



# 参加以下活动，清凉过夏天

## Art Reach

让每个人都有机会进入大费城地区和特拉华州的博物馆、剧院、公园和文化场馆。

- 每人 2 美元门票费（适用于持卡人和最多 3 名同行人员）。携带有效准入卡及带照片的身份证件，在任何合作的博物馆、公园、历史或文化场馆服务台处登记入场。
  - 合作场馆：
    - 请触摸博物馆（Please Touch Museum）
    - 费城艺术博物馆（Philadelphia Museum of Art）
    - 独立海港博物馆（Independence Seaport Museum）
    - 德雷克塞尔自然科学学院（The Academy of Natural Science of Drexel）
- 如需了解更多合作地点，请访问 [art-reach.org](http://art-reach.org) 或致电 267-515-6720。
- 所有费城高中生均可通过“学生参观费城博物馆”（STAMP）计划免费参观 20 座博物馆和文化场馆。请访问 [bit.ly/AR-STAMP](http://bit.ly/AR-STAMP)。



## 防暑中心

- 随时前往当地图书馆，此类场所对外开放并且内设空调。
- 更多场所会在极端高温时对外开放，并延长营业时间。
- 如需查找附近的防暑中心，请致电 3-1-1。

## 戏水场所

- 戏水场所免费对外开放，是您在戏水玩耍中安全度过炎炎夏日的绝佳方式。
- 费城共设有 90 多个戏水场所！
- 如需查找附近的戏水场所，请致电 3-1-1。

## 公共泳池

- 免费对所有人开放。
- 全市 60 个泳池，其中有 13 个泳池配备泳池升降机。
- 请访问 [bit.ly/PublicPoolFinder](http://bit.ly/PublicPoolFinder) 了解详细计划、获取信息以及免费的课程与活动。



## 游乐街

- 在夏季任一工作日禁止车辆通行街道，让街区的孩子们免费品尝美食，好好享受室外玩耍的乐趣。
- 居民可以申请社区交通限行。
- 游乐街计划开放时间：夏季上午 10 点至下午 4 点。
- 如需申请加入游乐街计划，请致电 (215) 685-2719 或访问 [phila.gov/programs/playstreets](http://phila.gov/programs/playstreets)。



## 室内避暑准备

更多舒适居家协助

### 公用事业紧急服务基金 (UESF)

案例管理、经济援助、教育性工坊以及更多。  
1608 Walnut St., Suite 600, Phila., PA 19103  
215-972-5170 - [uesfacts.org](http://uesfacts.org)

### UESF 公用事业援助计划

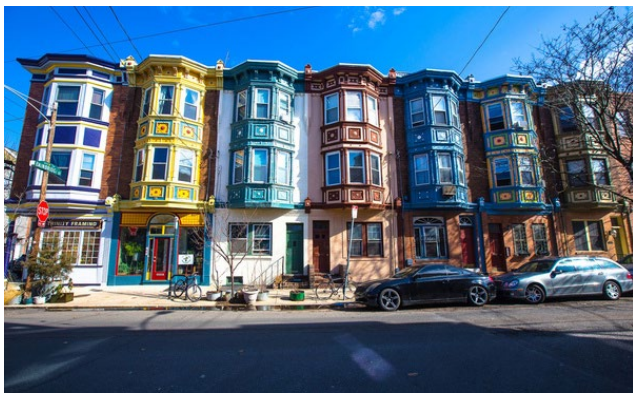
公共事业服务受威胁或终止 (关闭)  
215-814-6837 - [utility@uesfacts.org](mailto:utility@uesfacts.org)

### BenePhilly

提供一对一的免费支持，以便申请公共福利。  
844-848-4376 - [bit.ly/BenePhilly](http://bit.ly/BenePhilly)

### 邻近的能源中心

提供有关如何减少水电费以及帮助支付能源账单的信息。请访问 [bit.ly/PHLNECs](http://bit.ly/PHLNECs)。



## 心理健康资源

需要支持以应对心理健康危机？

请拨打：215-685-6440。

关于心理健康和成瘾服务，请拨打  
888-545-2600。

两个热线均每周 7 天每天 24 小时开通，并且提供口译服务。

欲获得免费在线排查和免费实用资源，请访问：  
[HealthyMindsPhilly.org](http://HealthyMindsPhilly.org)。

## COVID-19 资源

COVID-19 仍在费城传播。了解疫苗最新情况仍然是防止自己和身边的人病重的最佳途径。

- 如需查找免费 COVID-19 疫苗，请访问 [phila.gov/vaccine](http://phila.gov/vaccine)。
  - 若您未投保，请访问 [phila.gov/primarycare](http://phila.gov/primarycare) 查找疫苗和初级保健提供者。
- 如需查找免费 PCR 检测和快速检测，请访问 [bit.ly/COVIDResourceCalendar](http://bit.ly/COVIDResourceCalendar)。
  - 无需出示身份证或购买保险。
- 社区团体每月可获得 100 个免费试剂盒和口罩以供分发，请访问 [bit.ly/COVIDTestKitRequest](http://bit.ly/COVIDTestKitRequest)。

您有任何疑问？请致电费城公共卫生部：

215-685-5488。如需西班牙语帮助服务，

请按 2；如需口译服务，请按 3。如需 TRS/TTY 协助，请拨打：711。

## 与我们联系

请访问我们的网站：[bit.ly/PDPHPreparednessOutreach](http://bit.ly/PDPHPreparednessOutreach)。

如需本电子简讯的打印版本，如有任何疑问，或翻译问题，请向我们发送电子邮件：

[PublicHealthPreparedness@phila.gov](mailto:PublicHealthPreparedness@phila.gov)，或留言：215-429-3016。

欢迎联系我们。

请注册登记社区响应合作伙伴网络 (CRPN)：

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

获得重要的公共卫生信息，并与家人、朋友和邻居分享这些信息。

