

# Préparation à la santé publique

## Bulletin d'information | Hiver 2025



### À propos de ce bulletin

Ce bulletin d'information a été établi par le programme de préparation du Département de la santé publique de Philadelphie afin de mieux préparer les habitants aux situations d'urgence en matière de santé publique, telles que les tempêtes violentes, les maladies infectieuses et autres situations d'urgence.

Ce bulletin est disponible en amharique, en arabe, en dari, en français, en créole haïtien, en indonésien, en khmer, en portugais, en russe, en chinois simplifié, en espagnol, en swahili et en vietnamien, à l'adresse [bit.ly/CRPNnewsletter](https://bit.ly/CRPNnewsletter).

Demandez des exemplaires imprimés gratuits



[bit.ly/PHPMaterials](https://bit.ly/PHPMaterials)



Laissez un message au 215-429-3016

Dans ce bulletin, vous pouvez vous attendre à :

Conseils pour la constitution d'une trousse d'urgence.

Comment se protéger des maladies respiratoires.

Ressources en matière de santé mentale.

Informations sur l'assistance aux services publics.

### N'oubliez pas de vous inscrire à ReadyPhiladelphia !

Le Bureau de gestion des urgences diffuse des informations sur les phénomènes météorologiques violents via des courriels et des alertes SMS gratuits grâce au système d'information de masse de la ville, ReadyPhiladelphia.

Les alertes sont maintenant disponibles dans **onze langues** : Anglais, français, arabe, russe, espagnol, vietnamien, chinois simplifié, créole haïtien, portugais, swahili et langue des signes américaine.

Pour les alertes textuelles gratuites, envoyez **READYPHILA** par SMS au **888-777** ou inscrivez-vous à [bit.ly/ReadyPhila](https://bit.ly/ReadyPhila).



# Préparez-vous et vos proches

## Kit de fournitures d'urgence

De violentes tempêtes, des pannes de courant ou d'autres urgences pourraient survenir cette saison. Préparez suffisamment de fournitures pour vous permettre, ainsi qu'aux personnes avec lesquelles vous vivez, de tenir au moins **trois** jours.

### Stockez ces articles

- Médicaments
- Nourriture et eau
- Fournitures pour bébés et enfants
- Fournitures pour animaux de compagnie
- Téléphone portable et chargeur
- Lampe de poche et sifflet
- Espèces
- Trousse de secours
- Copies des documents importants
- Radio à piles et piles de rechange

## Veillez sur les autres

Le Bureau des services aux sans-abri enverra une équipe d'aide à toute personne sans abri qui a besoin d'être accompagnée vers un refuge local ou de tout autre service aux sans-abri.

**215-232-1984 (disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, 365 jours sur 365)**

## Protégez les animaux de compagnie et les animaux d'assistance

Il n'est pas prudent de laisser les animaux domestiques seuls pendant une longue période. Si vous devez quitter votre domicile en cas d'urgence, trouvez un endroit sûr où les emmener.

Vous voyez des animaux laissés dehors par mauvais temps ? Appelez l'équipe de contrôle et de soins aux animaux.

**267-385-3800 (disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7)**

## Vous prenez des médicaments ?

Ayez toujours une réserve de médicaments d'au moins une semaine. Faites renouveler vos ordonnances avant qu'elles n'expiront pour être prêt.

Remplir une carte d'information sur la santé est un excellent moyen de faire le suivi de vos médicaments, de vos doses et des coordonnées de vos médecins. Imprimez-en un ici [bit.ly /HealthInfoCard24](https://bit.ly/HealthInfoCard24) ou demandez-nous d'en envoyer à l'adresse [bit.ly /PHPGuidance](https://bit.ly/PHPGuidance).



## Préparation adaptée au budget

- ◆ **Commencez petit :** ajoutez un ou deux articles, comme des conserves ou des piles, chaque fois que vous faites vos courses. Ça s'additionne sans se ruiner !
- ◆ **Utilisez ce que vous avez :** vérifiez dans votre maison si vous trouvez des articles que vous possédez déjà, comme des lampes de poche et des couvertures. La réutilisation d'articles de tous les jours peut vous faire économiser de l'argent.
- ◆ **Achetez malin :** recherchez des soldes, des remises et des magasins à un dollar pour les produits essentiels d'urgence. Vous pouvez trouver des articles de base comme des articles de premiers secours et des aliments non périssables à des prix abordables.

# Préparez votre maison

## Aide aux fournitures publiques

L'aide aux fournitures publiques ainsi que d'autres programmes vous assiste dans la gestion de vos factures et le paiement de votre consommation. Elle réduit le risque de problèmes de santé et de sécurité en cas de conditions météorologiques extrêmes.

## Société pour les personnes âgées de Philadelphie

(PCA) Aide aux personnes âgées à faible revenu et aux aidants.

215-765-9040 — [pcacares.org/contact-us/](http://pcacares.org/contact-us/)

## Fonds des services d'urgence des fournitures publiques (UESF)

Programmes fondés sur le revenu qui stabilisent les logements pour les familles confrontées à une crise du logement.

215-814-6845 — [BAC@uesfacts.org](mailto:BAC@uesfacts.org) — [uesfacts.org](http://uesfacts.org)

## BenePhilly

Aide individuelle, non fondée sur le revenu, pour l'introduction d'une demande de prestations publiques.

1-844-848-4376 — [phila.gov/programs/benephilly/](http://phila.gov/programs/benephilly/)

## Programmes de service universel PECO

Découvrez tous les programmes d'aide PECO. 1-800-774-7040 — [bit.ly/PECOPrograms](http://bit.ly/PECOPrograms)

## Centres de quartier pour l'énergie

Apprenez à économiser l'énergie et demandez une aide pour le paiement des factures. Trouvez un centre d'énergie à l'adresse : [bit.ly/NeighborhoodEnergyCenters](http://bit.ly/NeighborhoodEnergyCenters)

## Sécurité incendie et monoxyde de carbone (CO)

- ◆ **Installez des détecteurs de fumée et de CO.** Assurez-vous que les piles fonctionnent.
- ◆ **N'utilisez pas de fours à gaz** pour chauffer votre maison.
- ◆ **Ne bloquez jamais les détecteurs de CO ou de fumée** et ne les désactivez pas.

Les signes d'intoxication au CO peuvent inclure des maux de tête, des étourdissements, des douleurs thoraciques, des nausées ou des vomissements.

- ◆ Si vous soupçonnez une intoxication au CO, sortez immédiatement et appelez le 911 ou le Centre antipoison au 1-800-222-1222.

## Où se procurer des détecteurs ?

- ◆ **Détecteurs de fumée gratuits :** Visitez [bit.ly/RedCrossSmokeAlarm](http://bit.ly/RedCrossSmokeAlarm), appelez le 3-1-1 ou visitez [bit.ly/PHL311](http://bit.ly/PHL311).
- ◆ **Détecteurs de CO gratuits :** appelez le 3-1-1 pour vérifier leur disponibilité.

Les propriétaires sont tenus de fournir et d'entretenir des détecteurs de fumée et de fournir ou de réparer des détecteurs de CO pour les nouveaux locataires.

Pour plus d'informations, visitez [bit.ly/COPHL](http://bit.ly/COPHL) ou [bit.ly/PHLFire](http://bit.ly/PHLFire).



Le froid intense ou les orages violents peuvent nuire à votre santé, surtout si vous n'avez pas de chauffage adéquat ou en cas de panne d'électricité chez vous.

# Protégez votre santé

## Virus respiratoires

Tomber malade peut provoquer de la fièvre, des frissons, de la toux, un nez qui coule ou des maux de tête. Protégez-vous en vous faisant vacciner.

- Le vaccin contre la grippe est mis à jour chaque année pour protéger contre les souches qui devraient être les plus courantes.
- Le vaccin contre la COVID-19 a été mis à jour pour protéger contre les variants actuels de cet hiver.
- La vaccination contre le VRS aide à prévenir les formes graves du VRS chez les nourrissons et les adultes de plus de 60 ans.

*Les trois vaccins peuvent être administrés en même temps en toute sécurité.*

## Aidez à prévenir la propagation des virus respiratoires

- Si vous présentez des symptômes, faites un test de dépistage de la COVID-19 et de la grippe, si possible.
- Portez un masque dans les lieux publics bondés.
- Restez chez vous si vous êtes malade.

## Trouvez des soins médicaux gratuits ou à bas prix, même si vous n'avez pas d'assurance.

- [phila.gov/primary-care](http://phila.gov/primary-care)

## En savoir plus sur les virus respiratoires

- [bit.ly/Covid19\\_test](https://bit.ly/Covid19_test)
- [bit.ly/FluPHL](https://bit.ly/FluPHL)
- [bit.ly/COVIDvaxPHL](https://bit.ly/COVIDvaxPHL)
- [bit.ly/RSV\\_PHL](https://bit.ly/RSV_PHL)

Des questions ? Appelez le Département de santé publique de Philadelphie au **215-685-5488**. Appuyez sur **2** pour l'espagnol ; appuyez sur **3** pour obtenir une interprétation dans votre langue. Composez le 711 pour une assistance TRS/TTY.

## Ressources en matière de santé mentale

- Vous n'êtes pas seul(e).
- Contactez-nous 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 (interprétation disponible).

## Ligne d'assistance téléphonique en cas de crise de santé mentale

- 215-685-6440

## Services liés à la dépendance et à la santé mentale

- 888-545-2600

## Dépistage et ressources en ligne gratuits

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

Plus d'un adulte sur 6 à Philadelphie a un problème de santé mentale diagnostiqué.



## Restez informé(e)

### Visitez notre site Internet



[bit.ly/PDPHPreparednessOutreach](https://bit.ly/PDPHPreparednessOutreach)

Demandez un bureau d'information ou une formation.



### Contactez-nous pour des exemplaires de ce bulletin, des questions ou des problèmes avec la traduction.



[PublicHealthPreparedness@phila.gov](mailto:PublicHealthPreparedness@phila.gov)



Laissez un message au 215-429-3016

### Inscrivez-vous au réseau de partenaires d'intervention communautaire (CRPN).



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

Recevez des informations essentielles en matière de santé publique, à partager avec votre famille, vos amis et vos voisins.

