

# Kesiapsiagaan Kesehatan Masyarakat Buletin | Musim dingin 2025



## Dalam buletin ini Anda bisa mendapatkan:

Tips untuk membuat perlengkapan darurat.

Cara tetap aman dari penyakit pernapasan.

Sumber daya kesehatan mental.

Informasi tentang bantuan utilitas.

## Tentang Buletin Ini

Buletin ini dibuat oleh Departemen Program Kesiapsiagaan Kesehatan Masyarakat Philadelphia untuk lebih mempersiapkan penduduk menghadapi keadaan darurat kesehatan masyarakat, seperti badai hebat, penyakit menular, dan banyak lagi.

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

Minta salinan cetak gratis



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



tinggalkan pesan di 215-429-3016

## Jangan Lupa untuk Mendaftar ke ReadyPhiladelphia!

Kantor Manajemen Darurat membagikan informasi tentang cuaca buruk melalui email gratis dan peringatan teks menggunakan sistem pemberitahuan massal Kota, ReadyPhiladelphia.

Peringatan sekarang tersedia dalam **sebelas bahasa**: Inggris, Prancis, Arab, Rusia, Spanyol, Vietnam, Mandarin Sederhana, Kreol Haiti, Portugis, Swahili, dan Bahasa Isyarat Amerika.

Untuk mendapatkan SMS peringatan gratis, kirim SMS **READYPHILA** ke **888-777** atau daftar di [bit.ly/ReadyPhila](https://bit.ly/ReadyPhila).



# Persiapkan Diri Sendiri dan Orang-orang Tercinta Anda

## Perlengkapan Pasokan Darurat

Badai hebat, pemadaman listrik, atau keadaan darurat lainnya dapat terjadi pada musim ini. Persiapkan persediaan yang cukup untuk setidaknya bertahan hidup bagi Anda dan orang-orang yang tinggal bersama Anda setidaknya **selama tiga** hari.

## Lengkapi perlengkapan Anda dengan barang-barang ini

- Obat-obatan
- Makanan dan air
- Perlengkapan untuk bayi dan anak-anak
- Perlengkapan hewan peliharaan
- Ponsel dan pengisi daya
- Senter dan peluit
- Uang tunai
- Perlengkapan pertolongan pertama
- Salinan dokumen-dokumen penting
- Radio yang dioperasikan dengan baterai dan baterai cadangan

## Bantu jaga keselamatan satu sama lain

Kantor Layanan Tunawisma akan mengirimkan tim penyuluhan tunawisma kepada setiap orang di jalan yang membutuhkan transportasi ke tempat penampungan setempat atau layanan tunawisma lainnya.

**215-232-1984 (tersedia 24/7, 365 hari)**

## Jaga Hewan Peliharaan dan Hewan Pendamping Tetap Aman

Tidak aman meninggalkan hewan peliharaan sendirian untuk waktu yang lama. Jika Anda harus meninggalkan rumah Anda karena darurat, cari tempat yang aman untuk meninggalkan mereka.

Melihat hewan yang ditinggalkan di luar dalam cuaca buruk? Hubungi Tim Kontrol dan Pemeliharaan Hewan.

**267-385-3800 (tersedia 24/7)**

## Apakah Anda Sedang Mengonsumsi Obat?

Pastikan untuk selalu menyimpan persediaan obat-obatan yang cukup untuk setidaknya satu minggu. Dapatkan pembaruan resep obat sebelum habis sehingga Anda siap untuk keadaan darurat.

Mengisi Kartu Informasi Kesehatan adalah cara terbaik untuk melacak obat-obatan, dosis, dan kontak dokter Anda. Cetak kartu di sini [bit.ly /HealthInfoCard24](https://bit.ly/HealthInfoCard24) atau minta kami untuk mengirimkan kartu di [bit.ly /PHPGuidance](https://bit.ly/PHPGuidance).



## Kesiapsiagaan yang Ramah Anggaran

- ◆ **Mulai dari yang kecil:** tambahkan satu atau dua item, seperti makanan kaleng atau baterai setiap kali Anda berbelanja. Semua akan bertambah tanpa menguras kantong!
- ◆ **Gunakan apa yang Anda miliki:** periksa di sekitar rumah Anda untuk perlengkapan yang sudah Anda miliki, seperti senter dan selimut. Menggunakan kembali barang-barang sehari-hari dapat menghemat uang Anda.
- ◆ **Belanja cerdas:** cari potongan harga, diskon, dan toko barang murah untuk kebutuhan darurat. Anda dapat menemukan kebutuhan dasar seperti barang pertolongan pertama dan makanan yang tidak mudah rusak dengan harga terjangkau.

# Persiapkan Rumah Anda



## Bantuan Utilitas

Bantuan utilitas dan program lain membantu Anda mengelola uang, kebutuhan terjangkau, dan menurunnya kesempatan kesehatan dan tantangan keselamatan selama cuaca ekstrem terjadi.

### Philadelphia Corporation for the Aging (PCA)

Memberikan bantuan kepada lansia dan pengasuh berpenghasilan rendah.

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

### Utility Emergency Services Fund (UESF)

Program berbasis pendapatan yang menstabilkan rumah bagi keluarga yang menghadapi krisis perumahan.

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

### BenePhilly

Dukungan tatap muka yang tidak berbasis pendapatan untuk membantu mengajukan permohonan manfaat publik.

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

### Program Layanan Umum dari PECO

Pelajari tentang semua program bantuan dari PECO.

1-800-774-7040 — [bit.ly/PECOPrograms](http://bit.ly/PECOPrograms)

### Neighborhood Energy Centers

Pelajari tentang menghemat energi dan mengajukan permohonan bantuan pembayaran tagihan. Temukan pusat energi di: [bit.ly/NeighborhoodEnergyCenters](http://bit.ly/NeighborhoodEnergyCenters)

## Keamanan dari Kebakaran dan Karbon Monoksida (CO)

- ◆ **Pasang Detektor Asap & CO.** Pastikan baterai berfungsi.
- ◆ **Jangan gunakan oven gas** untuk memanaskan rumah Anda.
- ◆ **Jangan pernah memblokir detektor CO atau alarm asap** dan jangan menonaktifkannya.

Tanda-tanda keracunan CO bisa berupa sakit kepala, pusing, nyeri dada, mual, atau muntah.

- ◆ Jika Anda mencurigai adanya keracunan CO, segera keluar dan hubungi 911 atau Pusat Pengendalian Racun di 1-800-222-1222.

### Di mana saya bisa mendapatkan detektor?

- ◆ **Detektor Asap Gratis:** Kunjungi [bit.ly/RedCrossSmokeAlarm](http://bit.ly/RedCrossSmokeAlarm), hubungi 3-1-1, atau kunjungi [bit.ly/PHL311](http://bit.ly/PHL311).
- ◆ **Detektor CO Gratis:** hubungi 3-1-1 untuk memeriksa ketersediaan.



Pemilik rumah wajib menyediakan dan memelihara alarm asap dan harus menyediakan atau memperbaiki detektor CO untuk penyewa baru.

Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi [bit.ly/COPHL](http://bit.ly/COPHL) atau [bit.ly/PHLFire](http://bit.ly/PHLFire).



Cuaca yang sangat dingin atau badai yang hebat dapat memengaruhi kesehatan Anda, terutama jika Anda tidak memiliki pemanas yang memadai atau jika listrik di rumah padam.

# Lindungi Kesehatan Anda

## Virus Pernapasan

Sakit dapat menyebabkan demam, menggigil, batuk, pilek, atau sakit kepala. Tetap terlindungi dengan mendapatkan vaksinasi.

- Vaksin flu diperbarui setiap tahun untuk melindungi terhadap virus yang diperkirakan paling umum.
- Vaksin COVID-19 diperbarui untuk melindungi terhadap varian yang ada saat ini pada musim dingin ini.
- Imunisasi RSV membantu mencegah RSV parah pada bayi dan orang dewasa berusia 60+ tahun.

*Aman untuk mendapatkan ketiga vaksin secara bersamaan.*

## Membantu mencegah penyebaran virus pernapasan

- Jika Anda memiliki gejala, lakukan tes COVID-19 dan flu, jika memungkinkan.
- Kenakan masker di ruang publik yang ramai.
- Tetap di rumah jika Anda merasa sakit.

## Temukan perawatan medis gratis atau berbiaya rendah, meskipun Anda tidak memiliki asuransi.

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

## Temukan informasi lebih lanjut tentang virus perna

- [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)

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

## Sumber Daya Kesehatan Mental

- Anda tidak sendiri.
- Hubungi 24/7 (tersedia juru bahasa).

### Hotline Krisis Kesehatan Mental

- 215-685-6440

### Layanan Kesehatan Mental dan Kecanduan

- 888-545-2600

### Sumber daya dan pemindaian online gratis


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

Lebih dari 1 dari 6 orang dewasa di Philadelphia terdiagnosis kondisi kesehatan mental.




## Tetap Terhubung

### Kunjungi situs web kami


 [bit.ly/PDPHPPreparednessOutreach](https://bit.ly/PDPHPPreparednessOutreach) Hubungi meja informasi atau pelatihan.

Hubungi kami untuk salinan buletin ini, pertanyaan, atau masalah terjemahan.

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

 tinggalkan pesan di 215-429-3016

Daftarkan diri ke Jaringan Mitra Tanggap Masyarakat (Community Response Partner Network/CRPN).

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

Dapatkan informasi kesehatan masyarakat yang penting untuk dibagikan kepada keluarga, teman, dan tetangga.

