

# Zdrowie publiczne - przygotowania

## Biuletyn | Zima 2025



### Informacje o biuletynie

Biuletyn opracowano 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 zdarzenia.

Biuletyn jest dostępny w języku amharskim, arabskim, dari, francuskim, kreolskim haitańskim, indonezyjskim, khmerskim, portugalskim, rosyjskim, chińskim uproszczonym, hiszpańskim, suahili i wietnamskim pod adresem [bit.ly/CRPNnewsletter](https://bit.ly/CRPNnewsletter).

Zamów bezpłatne egzemplarze drukowane pod adresem



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



lub zostawiając wiadomość pod numerem 215-429-3016

### W tym biuletynie:

Wskazówki dotyczące tworzenia zestawu awaryjnego.

Jak uchronić się przed chorobami układu oddechowego.

Materiały dotyczące zdrowia psychicznego.

Informacje na temat pomocy w zakresie mediów.

### Nie zapomnij zarejestrować się w ReadyPhiladelphia!

Biuro Zarządzania Kryzysowego informuje o trudnych warunkach pogodowych, wysyłając bezpłatne wiadomości e-mail i alerty tekstowe przy użyciu miejskiego systemu masowego powiadamiania ReadyPhiladelphia.

Alerty są teraz dostępne w **jedenastu językach**: angielskim, francuskim, arabskim, rosyjskim, hiszpańskim, wietnamskim, chińskim uproszczonym, kreolskim haitańskim, portugalskim, suahili i amerykańskim języku migowym.

Aby otrzymywać bezpłatne powiadomienia tekstowe, wyślij SMS o treści **READYPHILA** na numer **888-777** lub zarejestruj się na stronie [bit.ly/ReadyPhila](https://bit.ly/ReadyPhila).



# Przygotuj siebie i swoich bliskich

## Zestaw awaryjny

W tym sezonie mogą wystąpić silne burze, przerwy w dostawie prądu lub inne sytuacje awaryjne. Zgromadź zapasy, które wystarczą Tobie i domownikom na co najmniej **trzy** dni.

### W zestawie powinny znaleźć się:

- leki
- żywność i woda
- artykuły dla niemowląt i dzieci
- artykuły dla zwierząt
- telefon komórkowy i ładowarka
- latarka i gwizdek
- gotówka
- apteczka pierwszej pomocy
- kopie ważnych dokumentów
- radio na baterie i dodatkowe baterie

## Zatroszcz się o innych

Biuro Usług dla Bezdomnych wyśle zespół pomocy dla bezdomnych do każdej osoby na ulicy, która potrzebuje transportu do lokalnego schroniska lub innych usług dla bezdomnych.

**215-232-1984 (dostępny 24/7, przez wszystkie dni roku)**

## Zadbaj o bezpieczeństwo zwierząt domowych i zwierząt pracujących

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

Widzisz zwierzęta pozostawione na zewnątrz w trudnych warunkach pogodowych? Zadzwoń do Zespołu Opieki nad Zwierzętami.

**267-385-3800 (dostępny 24/7)**

## Czy przyjmujesz leki?

Zawsze miej pod ręką co najmniej tygodniowy zapas leków. Odnawiaj recepty przed ich wygaśnięciem, aby nie zaskoczyły Cię nagłe sytuacje.

Wypełnienie karty informacji zdrowotnych to świetny sposób na zapisanie przyjmowanych leków, dawek i kontaktów z lekarzami. Kartę do wydrukowania znajdziesz tutaj [bit.ly /HealthInfoCard24](https://bit.ly/HealthInfoCard24) lub zamów kilka kart pod adresem [bit.ly /PHPGuidance](https://bit.ly/PHPGuidance).



## Gotowość przyjazna dla budżetu

- ♦ **Zacznij od małych kroków:** dodaj jeden lub dwa produkty, takie jak konserwy lub baterie, za każdym razem, gdy robisz zakupy. W ten sposób nie odczujesz zbyt dużego wydatku!
- ♦ **Wykorzystaj to, co już masz:** sprawdź, czy masz już w domu takie potrzebne rzeczy, jak latarki i koce. Gdy wykorzystasz przedmioty codziennego użytku, zaoszczędzisz pieniądze.
- ♦ **Mądre zakupy:** szukaj wyprzedaży, zniżek i sklepów typu „wszystko za grosz”, aby kupić produkty niezbędne w sytuacjach kryzysowych. Kupisz podstawowe artykuły pierwszej potrzeby i niepsującą się żywność w przystępnych cenach.

# Przygotowanie domu

## Pomoc w zakresie mediów

Dzięki pomocy w opłacaniu rachunków za media i innym programom można uregulować opłaty, pozwolić sobie na niezbędne zakupy i zmniejszyć ryzyko wyzwań związanych ze zdrowiem i bezpieczeństwem podczas ekstremalnych zjawisk pogodowych.

### Philadelphia Corporation for the Aging (PCA)

Oferuje pomoc seniorom i opiekunom o niskich dochodach.

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

### Utility Emergency Services Fund (UESF)

Programy zależne od poziomu dochodów stanowią wsparcie dla rodzin w obliczu kryzysu mieszkaniowego.

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

### BenePhilly

Niezależne od uzyskiwanego dochodu indywidualne wsparcie w ubieganiu się o świadczenia publiczne.

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

### Programy usługi powszechnej PECO

Dowiedz się więcej o wszystkich programach pomocy PECO. 1-800-774-7040 - [bit.ly/PECOPrograms](http://bit.ly/PECOPrograms)

### Sąsiedzkie Centra Energii (Neighborhood Energy Centers)

Dowiedz się więcej o oszczędzaniu energii i złożeniu wniosek o pomoc w opłaceniu rachunków. Znajdź centrum energii na stronie:

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

## Bezpieczeństwo przeciwpożarowe i związane z tlenkiem węgla (CO)

- ◆ **Zainstaluj czujniki dymu i CO.** Upewnij się, że baterie działają.
- ◆ **Nie używaj pieców gazowych** do ogrzewania domu.
- ◆ **Nigdy nie blokuj czujników CO ani czujników dymu** i nie wyłączaj ich.

Objawy zatrucia CO mogą obejmować ból głowy, zawroty głowy, ból w klatce piersiowej, nudności lub wymioty.

- ◆ Jeśli podejrzewasz zatrucie CO, natychmiast wyjdź na zewnątrz i zadzwoń pod numer 911 lub do Centrum Kontroli Zatrucć pod numer 1-800-222-1222.

### ◆ Gdzie kupić czujniki?

- ◆ **Bezpłatne czujniki dymu:** odwiedź stronę [bit.ly/RedCrossSmokeAlarm](http://bit.ly/RedCrossSmokeAlarm),
- ◆ zadzwoń pod numer 3-1-1 lub odwiedź stronę [bit.ly/PHL311](http://bit.ly/PHL311).

- ◆ **Bezpłatne detektory CO:** zadzwoń pod numer 3-1-1, aby sprawdzić, czy są dostępne.

Wynajmujący są zobowiązani do zapewnienia i konserwacji czujników dymu i muszą zapewnić lub naprawić czujniki CO dla nowych najemców.



Bardzo niska temperatura lub silne burze mogą mieć wpływ na zdrowie, zwłaszcza jeśli nie masz odpowiedniego ogrzewania lub jeśli stracisz zasilanie w domu.

# Chroń swoje zdrowie

## Wirusy układu oddechowego

Chory może mieć gorączkę, dreszcze, kaszel, katar lub ból głowy. Zaszczep się, aby chronić zdrowie.

- Szczepionka przeciw grypie jest corocznie aktualizowana, aby chronić przed najpowszechniej występującymi szczepami.
- Szczepionka przeciwko COVID-19 została zaktualizowana, aby chronić przed wariantami występującymi w tym sezonie.
- Szczepienie przeciwko RSV pomaga zapobiegać ciężkiemu przebiegowi RSV u niemowląt i dorosłych w wieku 60+.

*Przyjęcie wszystkich trzech szczepionek jednocześnie jest bezpieczne.*

## Aby zapobiec rozprzestrzenianiu się wirusów układu oddechowego

- Jeśli masz objawy, wykonaj test na COVID-19 i grypę, jeśli to możliwe.
- Noś maskę w miejscach publicznych.
- Zostań w domu, jeśli czujesz się chory.

## Znajdź bezpłatną lub tanią opiekę medyczną, nawet jeśli nie masz ubezpieczenia.

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

## Więcej informacji na temat wirusów układu oddechowego

- [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)

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.

## Materiały dotyczące zdrowia psychicznego

- Nie jesteś sam.
- Kontakt 24/7 (dostępne tłumaczenie ustne).

## Infolinia w sytuacjach kryzysowych związanych ze zdrowiem psychicznym

- 215-685-6440

## Usługi w zakresie zdrowia psychicznego i uzależnień

- 888-545-2600

## Bezpłatne badania przesiewowe i zasoby online

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

U 1 na 6 dorosłych w Filadelfii zdiagnozowano problem psychiczny.



## Bądźmy w kontakcie

### Odwiedź naszą stronę internetową



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

Zamów spotkanie informacyjne lub szkolenie.

Skontaktuj się z nami, aby uzyskać egzemplarze tego biuletynu, odpowiedzi na pytania lub gdy pojawi się problem z tłumaczeniem.



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



zostaw wiadomość pod numerem 215-429-3016

### Zarejestruj się w sieci Community Response Partner Network (CRPN).



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

Uzyskaj niezbędne informacje o zdrowiu publicznym i podziel się nimi z rodziną, przyjaciółmi i sąsiadami.

