

Preparação no domínio da saúde pública

Newsletter | inverno 2025



Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

Nesta newsletter, pode esperar:

Conselhos para
construir um kit de
emergência.

Como se proteger
de doenças
respiratórias.

Recursos em termos
de saúde mental.

Informações sobre
assistência
referente a serviços
públicos.

Sobre esta newsletter

Esta newsletter foi criada pelo Programa de Preparação do Departamento de Saúde Pública de Filadélfia (Philadelphia Department of Public Health Preparedness Program) para preparar melhor os residentes para emergências de saúde pública, tais como tempestades graves, doenças infecciosas, entre outras.

Esta newsletter está disponível em amárico, árabe, dari, francês, crioulo haitiano, indonésio, quemer, coreano, português, russo, chinês simplificado, espanhol, vietnamita no website

bit.ly/CRPNnewsletter.

Pedir cópias impressas gratuitas



bit.ly/PHPMaterials



deixe uma mensagem através do número
215-429-3016

Não se esqueça de se inscrever no ReadyPhiladelphia!

O Gabinete de Gestão de Emergências partilha informações acerca de condições meteorológicas adversas através de alertas gratuitos por e-mail e texto, utilizando o sistema de notificação em massa da cidade, ReadyPhiladelphia.

Os alertas estão agora disponíveis em **onze idiomas**: Inglês, francês, árabe, russo, espanhol, vietnamita, chinês simplificado, crioulo haitiano, português, suaíli e língua gestual americana.

Para receber alertas gratuitos por mensagem de texto, envie a mensagem **READYPHILA** para o número **888-777** ou inscreva-se em bit.ly/ReadyPhila.



Prepare-se a si e aos seus entes queridos

Kits de Emergência

Esta estação pode ser marcada por tempestades fortes, cortes de eletricidade ou outras situações de emergência. Reúna mantimentos suficientes para si e para as pessoas com quem vive durante pelo menos **três** dias.

Abasteça o seu kit com estes itens

- Medicamentos
- Comida e água
- Artigos para bebés e crianças • Artigos para animais de estimação
- Telemóvel e carregador • Lanterna e apito
- Dinheiro
- Kit de primeiros socorros
- Cópias de documentos importantes
- Rádio a pilhas e pilhas extra

Cuide dos outros

O Gabinete de Serviços para os Sem-Abrigo enviará uma equipa de apoio aos sem-abrigo a qualquer pessoa na rua que necessite de transporte para um abrigo local ou outros serviços destinados aos sem-abrigo.

215-232-1984 (disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana, 365 dias por ano)

Mantenha os animais de estimação e os animais de assistência em segurança Não é seguro deixar os animais de estimação sozinhos durante muito tempo. Caso precise de sair de casa numa emergência, encontre um lugar seguro para os deixar.

Viu animais deixados no exterior durante o mau tempo? Ligue para a equipa de controlo e assistência aos animais.

267-385-3800 (disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana)

Toma medicação?

Tenha sempre stock de medicamentos para, pelo menos, uma semana. Renove as receitas antes que os medicamentos acabem para que estar preparado(a).

O preenchimento de um Cartão de Informação Médica é uma excelente forma de manter um registo dos seus medicamentos, das dosagens e dos contactos médicos. Imprima um aqui [bit.ly /HealthInfoCard24](https://bit.ly/HealthInfoCard24) ou peça-nos para enviar alguns pelo correio em [bit.ly /PHPGuidance](https://bit.ly/PHPGuidance).



Preparação de baixo custo

- ◆ **Comece com pouco:** adicione um ou dois itens, tais como alimentos enlatados ou pilhas, sempre que fizer compras. Aumenta o seu stock sem o gastar muito!
- ◆ **Use o que já tem:** procure em casa os itens que já possui, tais como lanternas e cobertores. A reutilização de objetos do quotidiano pode permitir-lhe poupar dinheiro.
- ◆ **Compre de forma inteligente:** procure saldos, descontos e lojas de preços baixos para os bens essenciais de emergência. Pode encontrar artigos básicos, tais como itens de primeiros socorros e alimentos não perecíveis, a preços acessíveis.

Prepare a sua casa

Assistência referente a serviços públicos

A assistência referente a serviços públicos e outros programas auxiliam na administração das contas, no suprimento das necessidades e na diminuição das hipóteses de desafios em termos de saúde e segurança durante eventos climáticos extremos.

Assistência para cidadãos idosos e cuidadores de baixos rendimentos da **Sociedade para o Envelhecimento da Filadélfia (Philadelphia Corporation for the Aging - PCA)**.

215-765-9040 — pcacares.org/contact-us/

Utility Emergency Services Fund (UESF) Programas com base no rendimento que estabilizam casas para famílias que enfrentam uma crise de habitação.

215-814-6845 — BAC@uesfacts.org — uesfacts.org

BenePhilly

Apoio individual, gratuito e não baseado em rendimentos para ajudar a pedir benefícios públicos.

1-844-848-4376 — phila.gov/programs/benephilly/

Programas de Serviços Universais da PECO (PECO's Universal Service Programs)

Conheça todos os programas de assistência da PECO. 1-800-774-7040 — bit.ly/PECOPrograms

Centros de energia dos bairros (Neighborhood Energy Centers)

Saiba mais sobre poupança de energia e peça assistência para pagamento de contas. Pode encontrar um centro de energia em: bit.ly/NeighborhoodEnergyCenters

Segurança contra incêndio e monóxido de carbono (CO)

- ◆ **Instalar detetores de fumo e de CO.** Assegurar que as pilhas funcionam.
- ◆ **Não utilizar fornos a gás** para aquecer a sua casa.
- ◆ **Nunca bloquear os detetores de CO ou os alarmes de fumo** e não os desativar.

Os sinais de envenenamento por CO podem incluir dores de cabeça, tonturas, dores no peito, náuseas ou vômitos.

Se suspeitar de envenenamento por CO, saia

- ◆ imediatamente e ligue para o 911 ou para o Centro de Controlo de Envenenamentos através do número 1-800-222-1222.

Onde obter detetores?

- ◆ **Detetores de fumo gratuitos:** Vá a bit.ly/RedCrossSmokeAlarm, ligue 3-1-1, ou visite bit.ly/PHL311.
- ◆ **Detetores de CO gratuitos:** ligue para o 3-1-1 para verificar a disponibilidade.



Os senhorios são obrigados a fornecer e manter alarmes de fumo e devem fornecer ou instalar detetores de CO para os novos inquilinos.

Para mais informações, vá a bit.ly/COPHL ou bit.ly/PHLFire.



O tempo muito frio ou as fortes tempestades podem afetar a sua saúde, especialmente se não tiver aquecimento adequado ou se ficar sem eletricidade em casa.

Proteja a sua saúde

Vírus respiratórios

Ficar doente pode causar febre, arrepios, tosse, corrimento nasal ou dores de cabeça. Mantenha-se protegido(a), vacinando-se.

- A vacina contra a gripe é atualizada anualmente para proteger contra as estirpes que se prevê serem as mais comuns.
- A vacina contra a COVID-19 foi atualizada para proteger contra as variantes atuais neste inverno.
- A imunização contra o VSR ajuda a prevenir o VSR grave em bebês e adultos com mais de 60 anos.

É seguro tomar as duas vacinas ao mesmo tempo.

Para ajudar a prevenir a propagação de vírus respiratórios

- Se tiver sintomas, faça o teste da COVID-19 e da gripe, se possível.
- Use uma máscara dentro de espaços públicos lotados.
- Fique em casa se estiver doente.

Encontre atendimento médico gratuito ou de baixo custo, mesmo se não tiver seguro.

- phila.gov/primary-care

Mais informações sobre os vírus respiratórios

- bit.ly/Covid19_test
- bit.ly/FluPHL
- bit.ly/COVIDvaxPHL
- bit.ly/RSV_PHL

Tem dúvidas? Ligue para o Departamento de Saúde Pública da Filadélfia (Philadelphia Department of Public Health) através do número **215-685-5488**. Prima **2** para espanhol; prima **3** para interpretação no seu idioma. Ligue para o 711 para o Serviço de intermediação de comunicação (TRS) ou para deficientes auditivos (TTY).

Recursos em termos de saúde mental

- Não está sozinho(a).
- Pode entrar em contacto 24 horas por dia, 7 dias por semana (interpretação disponível).

Linha direta para crises de saúde mental

- 215-685-6440

Para serviços de dependência e de saúde mental

- 888-545-2600

Rastreo e recursos online gratuitos

- HealthyMindsPhilly.org

Mais de 1 em cada 6 adultos em Filadélfia tem um problema de saúde mental diagnosticado.



Mantenha-se conectado(a)

Visite o nosso website



bit.ly/PDPHPreparednessOutreach

Peça um balcão de informações ou formação.

Contacte-nos para obter cópias desta newsletter, em caso de dúvidas ou problemas com a tradução.



PublicHealthPreparedness@phila.gov



Deixe uma mensagem no número 215-429-3016

Inscriva-se na Rede de Parceiros de Resposta Comunitária Community Response Partner Network (CRPN).



bit.ly/phlcommunityresponse Obtenha

informações públicas essenciais sobre saúde pública e partilhe com a família, os amigos e os vizinhos.

