

# Программа готовности к ЧС

## Информационный бюллетень | Зима 2025



В этом информационном бюллетене вас ждет следующая информация:

Советы по созданию набора для чрезвычайных ситуаций.

Как уберечься от респираторных заболеваний.

Ресурсы для психологического здоровья.

Информация о помощи в оплате коммунальных услуг.

### О бюллетене

Этот бюллетень составляется в рамках Программы готовности к ЧС Департамента здравоохранения Филадельфии, чтобы подготовить жителей к чрезвычайным ситуациям, таким как экстремальные погодные условия, инфекционные заболевания и т. д.

Эта рассылка доступна на амхарском, арабском, вьетнамском, гаитянском креольском, дари, кхмерском, индонезийском, испанском, португальском, русском, суахили, упрощенном китайском и французском языках по ссылке

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

Запросить бесплатные печатные копии



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



отправьте сообщение на номер (215) 429-3016

### Не забудьте подписаться на ReadyPhiladelphia!

Через систему оповещения ReadyPhiladelphia Служба по чрезвычайным ситуациям рассылает бесплатные оповещения об опасных погодных условиях по смс или эл. почте.

Оповещения теперь доступны на **одинадцати языках**: английский, французский, арабский, русский, испанский, вьетнамский, упрощенный китайский, гаитянский креольский, португальский, суахили и американский язык жестов.

Если вы хотите получать их, отправьте SMS с текстом **READYPHILA** на номер **888-777** или зарегистрируйтесь на сайте [bit.ly/ReadyPhila](https://bit.ly/ReadyPhila).



# Защитите себя и своих близких

## Набор для чрезвычайных ситуаций

В этом сезоне возможны сильные штормы, отключение электричества и другие чрезвычайные ситуации. Соберите необходимые вещи для себя и своих близких с расчетом как минимум на **три** дня.

### Добавьте в свой набор следующее:

- лекарственные препараты;
- продукты питания и воду;
- принадлежности для новорожденных и детей;
- принадлежности по уходу за домашними животными;
- сотовый телефон и зарядное устройство;
- фонарик и свисток;
- наличные деньги;
- аптечку;
- копии важных документов;
- радиоприемник на батарейках, и запасные батарейки.

## Заботьтесь о других

Отдел помощи бездомным направляет команды реагирования к каждому, кому требуется помощь для устройства в приют или другие услуги для бездомных.

**215-232-1984 (доступно 24 часа в сутки 7 дней в неделю, 365 дней в год)**

## Обеспечьте безопасность домашних и служебных животных

Оставляя домашних животных надолго одних небезопасно. Если вам необходимо покинуть жилье во время чрезвычайной ситуации, отведите своих питомцев в безопасное место.

Видите животных, оставленных на улице в суровую погоду? Позвоните в группу по контролю и уходу за животными.

**267-385-3800 (доступно 24 часа в сутки 7 дней в неделю)**

## Вы принимаете лекарства?

Всегда имейте при себе запас необходимых препаратов минимум на неделю. Получайте рецепты на нужные медикаменты до того, как они закончатся, чтобы подготовиться к чрезвычайным ситуациям.

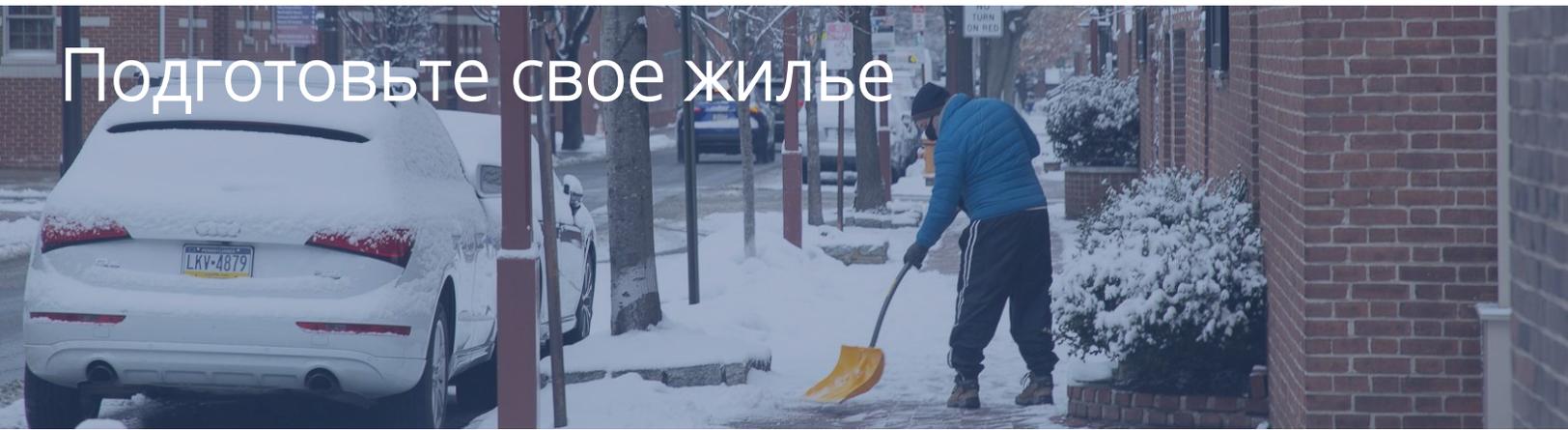
Заполнение информационной карты здоровья — отличный способ следить за своими лекарствами, дозировками и контактами врачей. Распечатайте карту здесь [bit.ly/HealthInfoCard24](http://bit.ly/HealthInfoCard24) или попросите нас отправить ее по почте [bit.ly/PHPGuidance](http://bit.ly/PHPGuidance).



## Подготовка без ущерба для бюджета

- ◆ **Начните с малого:** Добавляйте один или два предмета, например, консервы или батарейки, каждый раз, когда делаете покупки. Все сложится в единое целое и не потребует больших затрат!
- ◆ **Используйте то, что у вас есть:** Проверьте, нет ли в вашем доме нужных вещей, например, фонариков и одеял. Многократное использование повседневных вещей поможет сэкономить деньги.
- ◆ **Покупайте с умом:** Ищите распродажи, скидки и магазины дешевых товаров, где можно купить предметы первой необходимости. Здесь можно найти предметы первой необходимости по доступным ценам, в том числе средства первой помощи и продукты с длительным сроком хранения.

# Подготовьте свое жилье



## Коммунальные службы

В Филадельфии действуют программы помощи в сфере коммунальных услуг. Они позволяют уменьшить счета за коммунальные услуги, обеспечить население жизненно необходимыми благами, а также снизить угрозу здоровью и безопасности во время погодных катаклизмов.

**Организация по работе с пожилым населением Филадельфии (PCA)** Оказывает помощь пожилым людям с низким уровнем дохода и их опекунам.

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

**Фонд экстренной помощи при поломках коммуникаций (UESF)** Программы помощи для малообеспеченных семей, столкнувшихся с жилищным кризисом.

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

## Программа BenePhilly

Индивидуальная помощь в подаче заявок на социальные льготы независимо от уровня дохода.

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

## Программы PECO для всеобщего доступа к услугам

Подробнее обо всех программах PECO. 1-800-774-7040 — [bit.ly/PECOPrograms](http://bit.ly/PECOPrograms)

## Центры управления энергоресурсами сообществ

Узнайте, как экономить электроэнергию и подавать заявки на помощь в оплате счетов. Найдите центр энергоресурсов по адресу:

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

## Пожарная безопасность и защита от угарного газа (CO)

- ♦ Установите детекторы дыма и угарного газа. Убедитесь, что батареи работают.
- ♦ Не используйте газовые печи для обогрева дома. **Никогда не блокируйте детекторы угарного газа или противопожарную сигнализацию и не отключайте их.**

Головная боль, головокружение, боль в груди, тошнота или рвота могут свидетельствовать об отравлении угарным газом.

Если вы подозреваете отравление угарным газом, немедленно выйдите на улицу и позвоните 911 или в Центр контроля отравлений по телефону 1-800-222-1222.

### ♦ Где купить детекторы?

- ♦ **Бесплатные детекторы дыма:** Посетите сайт [bit.ly/RedCrossSmokeAlarm](http://bit.ly/RedCrossSmokeAlarm), позвоните 3-1-1 или посетите сайт [bit.ly/PHL311](http://bit.ly/PHL311).
- ♦ **Бесплатные детекторы угарного газа:** позвоните 3-1-1, чтобы узнать о наличии.



Арендодатели обязаны устанавливать и обслуживать дымовые сигнализации, а новые жильцы должны устанавливать или ремонтировать детекторы угарного газа.

Дополнительную информацию можно найти на сайтах [bit.ly/COPHL](http://bit.ly/COPHL) или [bit.ly/PHLFire](http://bit.ly/PHLFire).



Очень холодная погода или сильные штормы могут негативно сказаться на вашем здоровье, особенно если у вас нет нормального отопления или в доме отключили электричество.

# Защитите свое здоровье

## Респираторные вирусы

Заболевание может вызвать повышение температуры, озноб, кашель, насморк или головную боль. Защитите себя, делая прививки.

- Вакцина против гриппа ежегодно обновляется для защиты от штаммов, которые, по прогнозам, будут наиболее распространенными в этом сезоне.
- Этой зимой вакцина COVID-19 была обновлена для защиты от текущих штаммов.
- Вакцинация против РСВ помогает предотвратить тяжелую форму РСВ у младенцев и взрослых 60+.

*Вы можете получить все три вакцины одновременно без вреда.*

## Чтобы избежать распространения респираторных вирусов

- Если у вас есть симптомы, по возможности пройдите тест на COVID-19 и грипп.
- Носите маску в местах скопления людей.
- Если вы чувствуете недомогание, оставайтесь дома.

## Найдите бесплатные или бюджетные варианты медицинской помощи даже без страховки.

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

## Дополнительная информация о респираторных вирусах

- [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)

Остались вопросы? Позвоните в Департамент здравоохранения Филадельфии по номеру **215-685-5488**. Нажмите цифру **2** для перевода на испанский язык; Нажмите цифру **3** для перевода на другой язык. Наберите 711 для вызова с помощью службы ретрансляции или телетайпа.

## Ресурсы для психологического здоровья

- Знайте, что вы не одни.
- Обращайтесь круглосуточно и без выходных (доступны услуги перевода).

## Горячая линия по вопросам психического здоровья в кризисных ситуациях

- 215-685-6440

## Психологическая помощь и борьба с зависимостью

- 888-545-2600

## Бесплатное онлайн-обследование и ресурсы

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

Более чем у каждого шестого взрослого жителя Филадельфии диагностировано психическое расстройство.



## Оставайтесь на связи

Посетите наш сайт



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

Запросите информацию или тренинг.

Свяжитесь с нами, чтобы получить копии этого бюллетеня, задать вопросы или получить проблемы с переводом.



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



сообщение по телефону 215-429-3016

Зарегистрируйтесь в Партнерской сети общественного реагирования (**CRPN**).



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

Получайте важные сведения об общественном здоровье и делитесь ими с семьей, друзьями и соседями.



CRPN