

Jarida La Matayarisho Ya Afya | Majira ya Baridi 2025



Department of
Public Health

CITY OF PHILADELPHIA

Kuhusu Jarida Hili

Jarida hili liliundwa na Idara ya Philadelphia ya Mpango wa Matayarisho ya Afya ya Umma ili kuwaandaa vizuri wakazi dhidi ya dharura za afya za halaiki, kama vile dhoruba, mkurupuko wa ugonjwa, na zaidi.

Jarida hili linapatikana katika Kiamhari, Kiarabu, Kifaransa, Kikrioli cha Haiti, Kiindonesia, Kikhmer, Kireno, Kirusi, Kichina Kilichorahisishwa, Kihispania, Kiswahili na Kivietinamu kwenye bit.ly/CRPNnewsletter.

Omba nakala zilizochapishwa bila malipo



bit.ly/PHPMaterials



acha ujumbe kwa (215) 429-3016

Katika jarida hili unaweza kutarajia:

Vidokezo vya
kuunda zana za
dharura.

Jinsi ya kujikinga
na magonjwa ya
kupumua.

Nyenzo za afya ya
akili.

Taarifa juu ya
usaidizi wa
matumizi.

Usisahau Kujiandikisha kwa ReadyPhiladelphia!

Ofisi ya Usimamizi wa Dharura hushiriki maelezo kuhusu hali mbaya ya hewa kupitia barua pepe na arifa za maandishi bila malipo kwa kutumia mfumo wa arifa wa umma wa Jiji, ReadyPhiladelphia.

Arifa sasa zinapatikana katika **lugha kumi na moja**: Kiingereza, Kifaransa, Kiarabu, Kirusi, Kihispania, Kivietinamu, Kichina Kilichorahisishwa, Kikrioli cha Haiti, Kireno, Kiswahili, na Lugha ya Ishara ya Marekani.

Kwa taarifa za ujumbe wa maandishi bila malipo, tafadhali tuma ujumbe **READYPHILA** kwa namba **888-777** au jiandikishe kwenye bit.ly/ReadyPhila.



Jitayarisha Wewe na Wapendwa Wako

Chombo cha Vifaa vya Ugavi wa Dharura

Dhoruba kali, kukatika kwa umeme au dharura nyinginezo zinaweza kutokea msimu huu.

Tayarisha vifaa vya kutosha vya kukudumisha wewe na watu unaoishi nao kwa angalau siku tatu.

Weka kwenye chombo cha vifaa vitu hivi

- Dawa
- Chakula na maji
- Vifaa kwa ajili ya watoto wachanga na watoto
- Vifaa vya wanyama
- Simu ya rununu na chaja
- Tochi na filimbi
- Pesa taslimu
- Vifaa vya huduma ya kwanza
- Nakala za hati muhimu
- Redio ya betri na betri za ziada

Waangalie Wengine

Ofisi ya Huduma za Wasio na Makazi itatuma timu ya kuwafikia watu wasio na makazi kwa mtu yeyote mtaani anayehitaji usafiri hadi makazi ya karibu au anayehitaji huduma nyinginezo za wasio na makazi.

215-232-1984 (inapatikana 24/7, siku 365)

Weka Wanyama Vipenzi na wa Huduma Salama

Sio salama kuwaacha wanyama vipenzi peke yao kwa muda mrefu. Ikiwa unahitaji kuondoka nyumbani kwako kwa dharura, tafuta mahali salama pa kuwapeleka.

Tazama wanyama walioachwa nje katika hali ya hewa kali? Piga simu kwa Timu ya Udhibiti na Utunzaji wa Wanyama.

267-385-3800 (inapatikana 24/7)

Je, Unakunywa Dawa?

Daima kuwa na dawa zinazotosha angalau wiki moja. Pata dawa mpya kabla ya dawa zilizopo kuisha ili uwe tayari kwa dharura.

Kujaza Kadi ya Taarifa za Afya ni njia nzuri ya kufuatilia dawa zako, dozi na mawasiliano ya madaktari.

Chapisha moja hapa bit.ly/HealthInfoCard24 au utuombe tutume baadhi yake kwa barua kwenye bit.ly/PHPGuidance.



Maandalizi ya Kirafiki kwa Bajeti

- **Anza polepole:** ongeza bidhaa moja au mbili, kama vile chakula cha makopo au betri kila unaponunua. Vinaongezeka bila kuharibu pesa!
- **Tumia ulichonacho:** angalia nyumbani kwako kwa vifaa ambavyo tayari unamiliki, kama vile tochi na blanketi. Kupanga upya vitu vya kila siku kunaweza kuokoa pesa.
- **Nunua kwa hekima:** tafuta maduka ya mauzo, punguzo, na ya dola kwa mahitaji muhimu ya dharura. Unaweza kupata mambo ya msingi kama vile bidhaa za huduma ya kwanza na vyakula visivyoharibika kwa bei nafuu.

Andaa Nyumbani Kwako



Usaidizi wa Huduma

Usaidizi wa matumizi na programu nyinginezo hukusaidia kudhibiti bili, kumudu mahitaji, na kupunguza uwezekano wa changamoto za kiafya na usalama wakati wa matukio mabaya ya hali ya hewa.

Shirika la Wazee la Philadelphia (PCA) Hutoa usaidizi kwa wazee na walezi wenye mapato ya chini. 215-765-9040 - pcacares.org/contact-us/

Mfuko wa Huduma za Dharura za Matumizi (UESF) Mipango inayotegemea mapato ya kuleta ustawi wa nyumbani kwa familia zinazokabiliwa na shida ya makazi. 215-814-6845 - BAC@uesfacts.org - uesfacts.org

BenePhilly

Usaidizi usio wa kipato, wa moja kwa moja ili kusaidia kutuma maombi ya manufaa ya umma. 1-844-848-4376 - phila.gov/program/benephilly/

Programu za Huduma kwa Wote za PECO

Jifunze kuhusu programu zote za usaidizi za PECO. 1-800-774-7040 — bit.ly/PECOPrograms

Vituo vya Nishati vya Karibu

Jifunze kuhusu kuhifadhi nishati na utume ombi la usaidizi wa malipo ya bili. Tafuta kituo cha nishati kwenye: bit.ly/NeighborhoodEnergyCenters

Usalama wa Moto na Monoksidi ya Kaboni (CO)

- ◆ **Sakinisha Vigunduzi vya Moshi & CO.** Hakikisha betri zinafanya kazi.
- ◆ **Usitumie tanuri za gesi** ili kutia joto nyumbani kwako.
- ◆ **Usizuie kamwe kengele za vigunduzi vya CO au za moshi** na usizizime.

Dalili za sumu ya CO zinaweza kujumuisha maumivu ya kichwa, kizunguzungu, maumivu ya kifua, kichefuchefu, au kutapika.

- ◆ Ikiwa unashuku kuwa na sumu ya CO, toka nje mara moja na upige simu 911 au Kituo cha Kudhibiti Sumu kwenye 1-800-222-1222.

Wapi pa kupata vigunduzi?

- ◆ **Vigunduzi vya Moshi Visivyolipishwa:** Tembelea bit.ly/RedCrossSmokeAlarm, piga simu 3-1-1, au tembelea bit.ly/PHL311.
- ◆ **Vigunduzi vya bure vya CO:** piga simu 3-1-1 ili kuangalia upatikanaji.



Wamiliki wa nyumba wanahitajika kutoa na kudumisha kengele za moshi na lazima watoe au kurekebisha vigunduzi vya CO kwa wapangaji wapya.

Kwa habari zaidi, tembelea bit.ly/COPHL au bit.ly/PHLFire.



Hali ya hewa ya baridi sana au dhoruba kali inaweza kuathiri afya yako, hasa ikiwa huna joto linalofaa au ikiwa unapoteza umeme nyumbani.

Linda Afya Yako

Virusi vya Upumuaji

Ugonjwa unaweza kusababisha homa, baridi, kikohozi, mafua, au maumivu ya kichwa. Endelea kulindwa kwa kupata chanjo.

- Chanjo ya mafua husasishwa kila mwaka ili kukinga dhidi ya magonjwa yanayotabiriwa kuwa ya kawaida zaidi.
- Chanjo ya COVID-19 ilisasishwa ili kulinda dhidi ya virusi vya sasa katika msimu huu wa baridi.
- Chanjo ya RSV husaidia kuzuia RSV kali kwa watoto wachanga na watu wazima wenye umri wa miaka 60+.

Ni salama kupata chanjo zote tatu kwa wakati mmoja.

Saidia kuzuia kuenea kwa virusi vya upumuaji

- Ikiwa una dalili, pima COVID-19 na mafua, ikiwezekana.
- Vaa barakoa ukiwa katika maeneo ya umma yenye watu wengi.
- Kaa nyumbani ikiwa wewe ni mgonjwa.

Pata huduma ya matibabu ya bure au ya gharama nafuu, hata kama huna bima, kwenye.

- phila.gov/primary-care

Pata maelezo zaidi juu ya virusi vya kupumua

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

Una maswali? Ipigie simu Idara ya Afya ya Umma ya Philadelphia kwa namba **215-685-5488**. Bonyeza **2** kwa Kihispania; bonyeza **3** kwa ukalimani katika lugha yako. Piga simu kwa 711 kwa usaidizi wa TRS/TTY.

Nyenzo za Afya ya Akili

- Hauko peke yako.
- Fikia 24/7 (tafsiri inapatikana).

Nambari ya Moja kwa moja ya Mgogoro wa Afya ya Akili

- 215-685-6440

Huduma za Afya ya Akili na Uraibu

- 888-545-2600


Uchunguzi wa bure mtandaoni na rasilimali

Zaidi ya mtu 1 kati ya watu wazima 6 katika Philadelphia amegunduliwa kuwa na tatizo la afya ya akili.




Endelea Kuunganishwa


Tembelea tovuti yetu

 bit.ly/PDPHPpreparednessOutreach


Omba meza ya maelezo au mafunzo.

Wasiliana nasi kwa nakala za jarida hili, maswali, au matatizo na tafsiri.

 PublicHealthPreparedness@phila.gov

 acha ujumbe kwenye 215-429-3016

Jisajili kwa Mtandao wa Washirika wa Mwitikio wa Jamii (CRPN).

 bit.ly/phlcommunityresponse

Pata maelezo muhimu ya afya ya umma ili kushiriki na familia, marafiki na majirani.

