

# Chuẩn Bị Sẵn Sàng Cho Y Tế Cộng Đồng

## Bản tin | Mùa Đông 2025



Department of  
Public Health

CITY OF PHILADELPHIA

### Giới Thiệu về Bản Tin Đây

Chương Trình Chuẩn Bị Sẵn Sàng Cho Y Tế Cộng Đồng của Philadelphia đưa ra bản tin này nhằm chuẩn bị tốt hơn cho cư dân về các tình huống y tế công cộng khẩn cấp, ví dụ như bão lớn khốc liệt, bệnh truyền nhiễm và các tình huống khẩn cấp khác.

Bản tin này có sẵn bằng tiếng Amhara, tiếng Ả Rập, tiếng Ba Tư, tiếng Pháp, tiếng Creole Haiti, tiếng Indonesia, tiếng Khmer, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Nga, tiếng Trung Giản Thể, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Swahili và tiếng Việt tại

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

**Yêu cầu bản in miễn phí**



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



**gửi tin nhắn đến số (215) 429-3016**

Trong bản tin này, quý vị có thể biết các nội dung sau:

Mẹo xây dựng bộ dụng cụ khẩn cấp.

Cách bảo đảm an toàn khỏi các bệnh về đường hô hấp.

Nguồn lực về sức khỏe tâm thần.

Thông tin về hỗ trợ dịch vụ tiện ích.

### Đừng Quên Đăng Ký ReadyPhiladelphia!

Văn Phòng Quản Lý Khẩn Cấp chia sẻ thông tin về thời tiết khắc nghiệt qua email và tin nhắn cảnh báo miễn phí bằng cách sử dụng hệ thống thông báo hàng loạt của Thành Phố, ReadyPhiladelphia.

Cảnh báo hiện có sẵn bằng **mười một ngôn ngữ**: Tiếng Anh, tiếng Pháp, tiếng Ả Rập, tiếng Nga, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Việt, tiếng Trung giản thể, tiếng Creole Haiti, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Swahili và ngôn ngữ ký hiệu Mỹ.

Để nhận cảnh báo qua tin nhắn miễn phí, hãy nhắn tin theo cú pháp

**READYPHILA** đến

**888-777** hoặc đăng ký tại [bit.ly/ReadyPhila](https://bit.ly/ReadyPhila).



# Chuẩn Bị Cho Bản Thân và Người Thân của Quý Vị

## Bộ Sơ Cứu Khẩn Cấp

Bão dữ dội, mất điện hoặc các trường hợp khẩn cấp khác có thể xảy ra trong mùa này. Hãy chuẩn bị đầy đủ các vật dụng cần thiết cho bản thân và những người sống cùng quý vị trong tối thiểu **ba** ngày.

## Chuẩn bị sẵn bộ dụng cụ với những món sau

- Thuốc men
- Thức ăn và nước uống
- Đồ dùng cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ
- Đồ dùng cho thú cưng
- Điện thoại di động và bộ sạc
- Đèn pin và còi báo hiệu
- Tiền mặt
- Bộ dụng cụ sơ cứu
- Bản sao các giấy tờ quan trọng
- Radio dùng pin và pin dự phòng

## Hãy Để Ý Đến Những Người Xung Quanh

Văn Phòng Dịch Vụ Người Vô Gia Cư sẽ cử nhóm tiếp cận người vô gia cư đến thăm bất kỳ người nào trên đường phố cần được chuyển đến một nơi trú ẩn tại địa phương hoặc nhận dịch vụ dành cho người vô gia cư khác.

**215-232-1984 (hoạt động 24/7, 365 ngày)**

## Bảo Đảm Thú Cưng và Động Vật Phục Vụ An

**Toàn** Để thú cưng một mình trong thời gian dài sẽ không bảo đảm an toàn. Nếu quý vị nhất thiết phải rời khỏi nhà, hãy tìm một nơi để gửi chúng.

Quý vị thấy có động vật bị bỏ lại bên ngoài trong thời tiết khắc nghiệt? Hãy gọi cho Đội Ngũ Kiểm Soát và Chăm Sóc Động Vật.

**267-385-3800 (phục vụ 24/7)**

## Quý Vị Có Dùng Thuốc Không?

Phải luôn chuẩn bị sẵn sàng thuốc men đủ dùng trong ít nhất một tuần. Mua lại đầy đủ các loại thuốc kê toa trước khi hết để quý vị luôn chuẩn bị sẵn sàng cho trường hợp khẩn cấp.

Điền vào Phiếu Thông Tin Sức Khỏe là một cách tuyệt vời để theo dõi thuốc men, liều dùng và liên lạc với bác sĩ. In ra một bản ở đây [bit.ly/HealthInfoCard24](https://bit.ly/HealthInfoCard24) hoặc yêu cầu chúng tôi gửi qua bưu điện tại [bit.ly/PHPGuidance](https://bit.ly/PHPGuidance).



## Chuẩn Bị Sẵn Sàng Một Cách Tiết Kiệm

- **Bắt đầu từ những thứ nhỏ:** thêm một hoặc hai món đồ, như thực phẩm đóng hộp hoặc pin mỗi khi quý vị đi mua sắm. Tích tiểu thành đại, nhờ đó quý vị sẽ chẳng bị tốn kém!
- **Sử dụng những gì quý vị có:** kiểm tra xung quanh nhà để tìm các vật dụng quý vị đã có sẵn, như đèn pin và chăn nệm. Tái sử dụng các vật dụng hàng ngày có thể giúp quý vị tiết kiệm tiền.
- **Mua sắm thông minh:** Tìm kiếm các chương trình khuyến mãi, giảm giá và cửa hàng đồng giá cho các nhu yếu phẩm khẩn cấp. Quý vị có thể tìm thấy những thứ cơ bản như các vật dụng sơ cứu và thực phẩm không dễ hỏng với giá cả phải chăng.

# Chuẩn Bị Cho Nhà



## Hỗ Trợ Tiện Ích

Hỗ trợ tiện ích và các chương trình khác giúp quý vị quản lý hóa đơn, chi trả cho nhu yếu phẩm và giảm rủi ro về an toàn và sức khỏe trong điều kiện thời tiết khắc nghiệt.

**Tổ Chức Người Cao Tuổi Philadelphia (PCA)** Cung cấp hỗ trợ cho người cao tuổi và người chăm sóc có thu nhập thấp.

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

**Quỹ Dịch Vụ Khẩn Cấp Tiện Ích (UESF)** Các chương trình dựa trên thu nhập giúp ổn định nhà ở cho các gia đình đang đối mặt với khủng hoảng gia cư.

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

## BenePhilly

Hỗ trợ không dựa trên thu nhập, trực tiếp để giúp đăng ký các trợ cấp công cộng.

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

## Chương Trình Dịch Vụ Toàn Cầu của PECO

Tìm hiểu về tất cả các chương trình hỗ trợ của PECO.

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

## Trung Tâm Năng Lượng Khu Vực

Tìm hiểu về tiết kiệm năng lượng và đăng ký nhận hỗ trợ thanh toán hóa đơn. Tìm một trung tâm năng lượng tại: [bit.ly/NeighborhoodEnergyCenters](http://bit.ly/NeighborhoodEnergyCenters)

## An Toàn Cháy Nổ và Carbon Monoxide (CO)

- Lắp Đặt Máy Dò Khói & CO. Bảo đảm pin còn hoạt động.
- Không dùng lò gas để sưởi ấm ngôi nhà của quý vị.
- Tuyệt đối không bịt chặn máy dò CO hoặc báo động khói và không vô hiệu hóa các thiết bị này.

Dấu hiệu ngộ độc CO có thể bao gồm nhức đầu, chóng mặt, đau ngực, buồn nôn hoặc ói mửa.

Nếu quý vị nghi ngờ bị ngộ độc CO, hãy ra ngoài ngay lập tức và gọi 911 hoặc Trung Tâm Kiểm Soát Chất Độc theo số 1-800-222-1222.

### Nhận máy dò ở đâu?

- Máy Dò Khói Miễn Phí: Truy cập [bit.ly/RedCrossSmokeAlarm](http://bit.ly/RedCrossSmokeAlarm), gọi 3-1-1, hoặc truy cập [bit.ly/PHL311](http://bit.ly/PHL311).
- Máy Dò CO Miễn Phí: gọi 3-1-1 để kiểm tra khả năng sẵn có thiết bị.

Chủ nhà bắt buộc phải cung cấp và bảo trì các thiết bị báo khói cũng như phải cung cấp hoặc sửa chữa máy dò CO cho người thuê mới.

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập [bit.ly/COPHL](http://bit.ly/COPHL) or [bit.ly/PHLFire](http://bit.ly/PHLFire).



Thời tiết rất lạnh hoặc bão dữ dội có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của quý vị, đặc biệt nếu quý vị không có hệ thống sưởi thích hợp hoặc nếu mất điện ở nhà.

# Bảo Vệ Sức Khỏe

## Vi-rút Đường Hô Hấp

Bị bệnh có thể gây sốt, ớn lạnh, ho, sổ mũi hoặc đau đầu. Hãy giữ gìn sức khỏe bằng cách chích ngừa vắc-xin.

- Vắc-xin cúm được cập nhật hàng năm để bảo vệ chống lại các chủng được dự đoán là phổ biến nhất.
- Vắc-xin COVID-19 đã được cập nhật để bảo vệ chống lại các biến thể hiện tại trong mùa đông này.
- Chích ngừa RSV giúp ngăn ngừa RSV nghiêm trọng ở trẻ sơ sinh và người lớn từ 60 tuổi trở lên.

*Chích ngừa cả ba vắc-xin cùng lúc vẫn bảo đảm an toàn.*

## Để giúp ngăn việc lây lan vi-rút đường hô hấp

- Nếu quý vị có triệu chứng, hãy xét nghiệm COVID-19 và cúm, nếu có thể.
- Đeo khẩu trang ở các nơi công cộng đông đúc.
- Ở nhà nếu quý vị bị bệnh.

## Tìm kiếm dịch vụ chăm sóc sức khỏe miễn phí hoặc chi phí thấp, kể cả khi quý vị không có bảo hiểm.

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

## Tìm thêm thông tin về vi-rút đường hô hấp

- [bit.ly/Covid19\\_test](http://bit.ly/Covid19_test)
- [bit.ly/FluPHL](http://bit.ly/FluPHL)
- [bit.ly/COVIDvaxPHL](http://bit.ly/COVIDvaxPHL)
- [bit.ly/RSV\\_PHL](http://bit.ly/RSV_PHL)

Quý vị có thắc mắc? Hãy gọi cho Bộ Y Tế Công Cộng Philadelphia theo số **215-685-5488**. Nhấn phím **2** để nghe tiếng Tây Ban Nha; nhấn phím **3** để được thông dịch sang ngôn ngữ của quý vị. Gọi 711 để nhận hỗ trợ TRS/TTY.

## Nguồn Lực về Sức Khỏe Tâm Thần

- Quý vị không cô đơn.
- Liên lạc 24/7 (có dịch vụ thông dịch).

## Đường Dây Nóng Khủng Hoảng Sức Khỏe Tâm Thần

- 215-685-6440

## Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần và Cai Nghiện

- 888-545-2600

## Sàng lọc trực tuyến miễn phí và nguồn lực

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

Hơn 1 phần 6 số người lớn ở Philadelphia được chẩn đoán mắc một bệnh trạng sức khỏe tâm thần.



## Luôn Kết Nối

### Truy cập trang web của chúng tôi



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

Yêu cầu hỗ trợ thông tin hoặc tham gia khóa đào tạo.

### Liên lạc với chúng tôi để nhận các bản sao của bản tin này, đặt câu hỏi hoặc nếu có vấn đề với bản dịch.



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



tin nhắn theo số 215-429-3016

### Đăng ký tham gia Mạng Lưới Đối Tác Hỗ Trợ Cộng Đồng (Community Response Partner Network, CRPN).



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

Nhận các thông tin thiết yếu về sức khỏe công cộng để gửi cho gia đình, bạn bè và mọi người xung quanh.

