

التأهب للصحة العامة

النشرة الإخبارية | شتاء 2025

في هذه النشرة الإخبارية يمكنك أن تتوقع:

نصائح لتحضير مجموعة مستلزمات الطوارئ.

كيف تحمي نفسك من الأمراض التي تُصيب الجهاز التنفسي.

موارد الصحة العقلية.

معلومات عن المساعدة في خدمات المرافق.



Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

حول هذه النشرة الإخبارية

أعد هذه النشرة الإخبارية برنامج التأهب التابع لإدارة الصحة العامة في فيلادلفيا لإعداد السكان بشكل أفضل لحالات الطوارئ المتعلقة بالصحة العامة، مثل العواصف الشديدة والأمراض المعدية وحالات الطوارئ الأخرى.

هذه النشرة الإخبارية متاحة باللغة الأمهرية والعربية والدارية والفرنسية والكريولية الهايتية والإندونيسية والخميرية والبرتغالية والروسية والصينية المبسطة والإسبانية والسواحلية والفيتنامية على الموقع الإلكتروني:

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

لطلب نسخ مطبوعة مجانية

قم بزيارة الموقع الإلكتروني: bit.ly/موادPHP



أو اترك لنا رسالة على الرقم: 3016-429-215



جهاز منزلك



السلامة من الحرائق وأول أكسيد الكربون

- تركيب أجهزة الكشف عن الدخان وأول أكسيد الكربون. تأكد أن البطاريات تعمل.
- لا تستخدم أفران الغاز لتدفئة منزلك.
- لا تحجب أبدًا أجهزة الكشف عن أول أكسيد الكربون أو أجهزة إنذار الدخان ولا تُعطّلها.

يُمكن أن تشمل علامات التسمم بأول أكسيد الكربون الصداع أو الدوخة أو ألم الصدر أو الغثيان أو القيء.

- إذا كنت تشك في إصابتك بالتسمم بأول أكسيد الكربون، فارجع على الفور واتصل بالرقم 911 أو مركز مكافحة السموم على الرقم 1-800-222-1222.

أين يمكن الحصول على أجهزة الكشف؟

- أجهزة الكشف عن الدخان المجانية: قم بزيارة bit.ly/RedCrossSmokeAlarm، اتصل على الرقم: 1-800-222-1222، أو قم بزيارة bit.ly/PHL311.
- أجهزة الكشف عن أول أكسيد الكربون المجانية: اتصل على الرقم 1-800-222-1222 للتأكد من توافرها.

يتعين على أصحاب العقارات توفير أجهزة إنذار الدخان وصيانتها ويجب عليهم توفير أجهزة الكشف عن أول أكسيد الكربون أو إصلاحها للمستأجرين الجدد.

ولمزيد من المعلومات، قم بزيارة bit.ly/COPHL أو bit.ly/PHLFire.

المساعدة في خدمات المرافق

تساعدك برامج المساعدة في خدمات المرافق والبرامج الأخرى في إدارة الفواتير وتحمل تكاليف الضروريات وتقليل فرصة مواجهة التحديات المتعلقة بالصحة والسلامة أثناء الظروف الجوية القاسية.

مؤسسة فيلادلفيا للشيخوخة (PCA)

تقدم المساعدة لكبار السن ومقدمي الرعاية من ذوي الدخل المنخفض.

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

صندوق خدمات الطوارئ للمرافق (UESF)

برامج تعتمد على الدخل تعمل على استقرار المنازل للعائلات التي تواجه أزمة سكنية.

— BAC@uesfacts.org — 215-814-684

uesfacts.org

BenePhilly

دعم فردي غير قائم على الدخل للمساعدة في التقدم بطلب للحصول على المنافع العامة.

— 1-844-848-43761

[/phila.gov/programs/benephilly](http://phila.gov/programs/benephilly)

برامج الخدمات الشاملة التي تُقدمها شركة بيكو (PECO) للطاقة

تعرف على جميع برامج المساعدة التي تُقدمها شركة بيكو (PECO) للطاقة. bit.ly/PECOPrograms — 1-800-774-7040

مراكز الطاقة في الأحياء

تعرف على كيفية الحفاظ على الطاقة وتقديم طلب للحصول على مساعدة في دفع الفواتير. ابحث عن مركز الطاقة في:

bit.ly/NeighborhoodEnergyCenters

يمكن



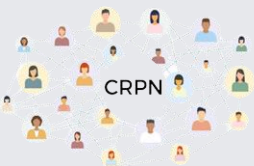
موارد الصحة العقلية

- أنت لست وحدك.
- يُمكنك التواصل معنا على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع (تتوفر خدمة الترجمة الفورية).
- الخط الساخن لأزمات الصحة العقلية
215-685-6440
- لخدمات الصحة العقلية والإدمان
888-545-2600
- يتوافر فحص مجاني وموارد مجانية عبر الإنترنت على الموقع الإلكتروني:
HealthyMindsPhilly.org

يمكن



ابق



CRPN

لفيروسات التي تُصيب الجهاز التنفسي

- مريض شذن مي تواند باعث تب، لرزه، سرفه، آبریزش بینی، یا سردرد شود. با واکسین شذن محفوظ بمانید.
- واکسین آنفولانزا هر ساله به روز می شود تا در برابر سویه های که پیش بینی می شود رایج ترین آنها باشد محافظت شود.
- واکسین کووید-19 برای محافظت در برابر انواع فعلی در زمستان امسال به روز شد.
- يساعد التطعيم ضد الفيروس المخلوي التنفسي على منع الإصابة الشديدة بالفيروس المخلوي التنفسي عند الرضع والبالغين الذين تزيد أعمارهم عن 60 عامًا.
- من الأمن الحصول على جميع اللقاحات الثلاثة في نفس الوقت.

للمساعدة في منع انتشار فيروسات الجهاز التنفسي

- إذا كنت تعاني من أعراض، قم بإجراء اختبار كوفيد-19 والإنفلونزا، إذا كان ذلك ممكناً.
- ارتد قناعاً في الأماكن العامة المزدحمة.
- ابق في المنزل إذا كنت مريضاً.
- يُمكن العثور على رعاية طبية مجانية أو منخفضة التكلفة، حتى لو لم يكن لديك تأمين.
- phila.gov/primary-care

للحصول على مزيد من المعلومات حول الفيروسات التي تُصيب الجهاز التنفسي، قم بزيارة الموقع الإلكتروني:

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

هل لديكم أي أسئلة؟ اتصل بإدارة الصحة العامة في فيلادلفيا على الرقم: **215-685-5488** للغة الإسبانية، اضغط الرقم **2** ؛ وللحصول على ترجمة فورية بلغتك، اضغط الرقم **3** . اتصل على رقم 711 للحصول على مساعدة خدمة تحويل النص إلى صوت TRS وخدمة الصم والبكم TTY.