

آمادگی صحت عامه

خبرنامه | زمستان 2025



Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

در این خبرنامه شما می توانید
ذیلاً انتظار داشته باشید:

نکاتی برای ساخت یک بسته
اضطراری.

چگونه از امراض تنفسی محفوظ
بمانیم.

منابع صحت روانی.

معلومات در مورد کمک های
مصرف آب و برق.

خبرنامه

این خبرنامه توسط برنامه آمادگی صحت عامه فیلادلفیا برای آماده سازی بهتر ساکنان برای شرایط اضطراری صحت عامه، مانند طوفان های شدید، شیوع مرض و سایر موارد اضطراری ایجاد شده است.

این خبرنامه به زبان های آمهری، عربی، دری، فرانسوی، کریول هائیتی، اندونزیایی، خمری، پرتغالی، روسی، چینی ساده شده، اسپانیایی، سواحیلی و ویتنامی در bit.ly/CRPNnewsletter موجود است.

نسخه های چاپی رایگان را تقاضا کنید

bit.ly/PHPMaterials



در 215-429-3016 یک پیام بگذارید



فراموش نکنید که برای فیلادلفیا آماده ثبت نام کنید!

دفتر مدیریت اضطراری اطلاعات مربوط به آب و هوای شدید را از طریق ایمیل رایگان و هشدارهای متنی با استفاده از سیستم اطلاع رسانی انبوه شهر، ReadyPhiladelphia به اشتراک می گذارد.

هشدارها در حال حاضر به یازده زبان در دسترس است: انگلیسی، فرانسوی، عربی، روسی، اسپانیایی، ویتنامی، چینی ساده، کریول هائیتی، پرتغالی، سواهری، و زبان اشاره آمریکایی.

برای هشدارهای متنی رایگان، لطفاً به **READYPHILA** پیام ارسال کنید

یا ثبت نام bit.ly/ReadyPhila 888-777





آیا شما دوا مصرف می کنید؟

همیشه حداقل یک منبع دوا برای یک هفته در دسترس داشته باشید. نسخه ها را قبل از تمام شدن تمدید کنید تا برای مواقع عاجل آماده باشید.

پر کردن کارت معلومات صحتی راه عالی برای پیگیری دوا ها، دوزها و تماس با داکتران است. یکی را در اینجا پرنت کنید
bit.ly/HealthInfoCard24 یا از ما بخواهید که بعضی ها را در bit.ly/PHPGuidance ارسال کنیم.

آمادگی مناسب برای بودجه



- شروع هوشمندانه: هر بار که خرید می کنید، یک یا دو مورد، مانند غذای کنسرو شده یا بطری ها را اضافه کنید. بدون شکستن بانک جمع می شود!
- از آنچه دارید استفاده کنید: اطراف خانه خود را برای لوازمی که از قبل دارید، مانند چراغ دستی و کمپل، بررسی کنید. استفاده مجدد از وسایل روزمره می تواند در مصارف شما کمک کند.
- هوشمندانه خریداری کنید: به دنبال فروش، تخفیف و فروشگاه های دلری برای لوازم ضروری عاجل باشید. شما می توانید چیز های اولیه مانند اقلام کمک های اولیه و غذاهای خراب ناشدنی را با قیمت های ارزان و مناسب پیدا کنید.

بسته عرضه اضطراری

طوفان شدید، قطع برق و یا موارد اضطراری دیگر می تواند در این فصل رخ بدهد. به اندازه کافی مواد لازم را جمع آوری کنید تا شما و افرادی که با آنها زندگی می کنید حداقل سه روز طول بکشد.

بسته خود را با این مواد ذخیره کنید

- دوا ها
- غذا و آب
- لوازم برای نوزادان و اطفال
- لوازم حیوان خانگی
- تلفون موبایل و شارژر
- چراغ فلش و اشپلاق
- پول نقد
- بسته کمک های اولیه
- نسخه هایی از اسناد مهم
- بطری های رادیویی و بطری های اضافی

مراقب دیگران باشید

دفتر خدمات بی خانمان ها برای هر شخصی که در جاده ها نیاز به حمل و نقل به یک پناهگاه محلی یا سایر خدمات بی خانمان دارد، یک تیم کمک رسانی به بی خانمان ها می فرستد.

215-232-1984 (در دسترس 24/7، 365 روز)

حیوانات خانگی و خدمات محفوظ نگه دارید محفوظ نیست که حیوانات خانگی را برای مدت طولانی تنها گذاشت. اگر لازم است در مواقع عاجل خانه خود را ترک کنید، یک مکان محفوظ برای بردن آنها پیدا کنید.

حیواناتی را می بینید که در هوای شدید بیرون مانده اند؟ با تیم کنترول و مراقبت از حیوانات تماس بگیرید.

267-385-3800 (در دسترس 24/7)



محافظت در برابر آتش و مونوکسید کاربن (CO)

- نصب دستگاه های تشخیص دود و کاربن CO. مطمئن شوید که باتری ها کار می کنند.
- برای گرم کردن خانه از منقل گازی استفاده نکنید.
- هیچ وقت هشدار دهنده کاربن و دود بسته نکنید و آنها را غیر فعال نسازید.

علائم مسمومیت با کاربن CO می تواند شامل سردرد، سرچرخی، درد قفسه سینه، دلبدی، یا استفراغ باشد.

- اگر مشکوک به مسمومیت با CO هستید، فوراً بیرون بروید و با 911 یا مرکز کنترل سموم به شماره 1-800-222-1222 تماس بگیرید.

از کجا می توانید هشدار دهنده را بیابید؟

هشدار دهنده های دود رایگان: از وبسایت

bit.ly/RedCrossSmokeAlarm، دیدن کنید یا به شماره 1-3-1-1 زنگ بزنید، و یا از bit.ly/PHL311 بازدید کنید.

هشدار دهنده های کاربن CO رایگان: برای چک کردن که آیا در دسترس است یا خیر به 1-1-3-1 زنگ بزنید.

صاحب خانه ها ملزم به تهیه و نگهداری هشدار دهنده دود هستند و باید هشدار دهنده های دود کاربن CO را برای کرایه داران جدید تهیه یا ترمیم کنند.

برای کسب معلومات بیشتر، به سایت bit.ly/COPHL یا bit.ly/PHLFire مراجعه کنید.

کمک های خدمات شهری و سایر برنامه ها به شما کمک می کنند بل ها را مدیریت کنید، مایحتاج خود را بپردازید، و چانس چالش های صحتی و محافظتی را در طول رویدادهای شدید آب و هوایی کاهش دهید.

شرکت فیلادلفیا برای مسنین (PCA)

به سالمندان و مراقبان کم درآمد کمک می کند.

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

صندوق خدمات عاجل مصارف برق و آب

برنامه های مبتنی بر درآمد، خانه ها را برای خانواده هایی که با بحران مسکن مواجه هستند، تثبیت می کند.

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

BenePhilly

حمایت انفرادی غیر مبتنی بر درآمد برای کمک به درخواست برای مزایای عمومی.

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

برنامه های خدمات جهانی PECO

در مورد تمام برنامه های کمکی PECO بیاموزید

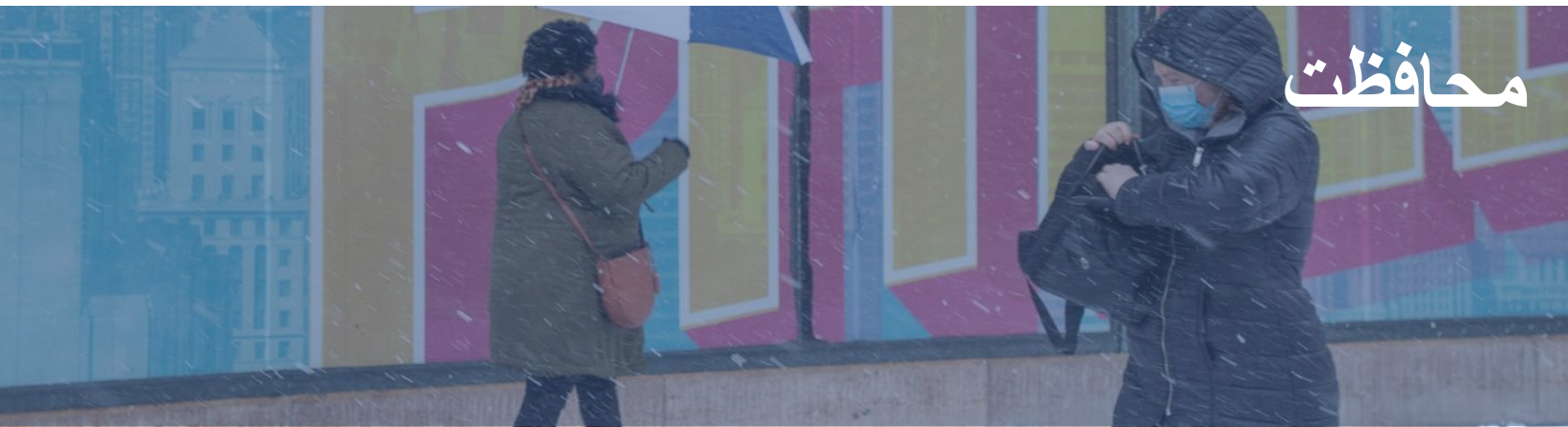
1-800-774-7040 — bit.ly/PECOPrograms

مراکز انرژی در محله

معلومات در مورد حفظ انرژی و درخواست برای کمک پرداخت بل. یافتن یک مرکز انرژی در:

bit.ly/NeighborhoodEnergyCenters





ویروس های تنفسی

- مریض شدن می تواند باعث تب، لرزه، سرفه، آبریزش بینی، یا سردرد شود.
- با واکسین شدن 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.
- مصون سازی RSV به جلوگیری از RSV شدید در کودکان و بزرگسالان بالای 60 ساله کمک می کند.

تزریق هر سه واکسین به طور همزمان بی خطر است.

برای جلوگیری از انتشار ویروس های تنفسی کمک کنید

- اگر علائمی دارید، در صورت امکان، برای کووید-19 و آنفولانزا آزمایش کنید.
- در فضاهای عمومی بیرونی ماسک بپوشید.
- اگر احساس مریضی میکنید در خانه بمانید.

حتی اگر بیمه نداشتید، مراقبت های صحی رایگان یا کم مصرف را پیدا کنید.

phila.gov/primary-care

معلومات بیشتر در مورد ویروس های تنفسی دریافت کنید

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

سوالی دارید؟ با ریاست صحت عامه فیلادلفیا از طریق شماره **215-685-5488** تماس بگیرید. برای زبان اسپانیایی **2** را فشار دهید؛ برای ترجمه به زبان خودتان **3** را فشار دهید. برای کمک TRS/TTY 711 را شماره گیری کنید.

منابع صحت روانی

- شما تنها نیستید.
- با 24/7 (مترجم در دسترس) تماس بگیرید.
- خط تلفون بحران صحت روانی
215-685-6440
- برای خدمات صحت روانی و اعتیاد
888-545-2600
- آزمایش و منابع آنلاین رایگان
HealthyMindsPhilly.org

بیش



متصل بمانید

از وب سایت ما دیدن کنید

bit.ly/PDPHPPreparednessOutreach

معلومات یا آموزش درخواست کنید.

برای کاپی این خبرنامه، سوالات یا مشکلات ترجمه با ما تماس بگیرید.

PublicHealthPreparedness@phila.gov

به شماره 215-429-3016 پیام دهید

برای شبکه شریک پاسخگویی اجتماعی (CRPN) ثبت نام کنید.

bit.ly/phlcommunityresponse

معلومات ضروری صحت

عمومی را برای به اشتراک گذاشتن با خانواده، دوستان و همسایگان دریافت کنید.

