

የሕዝብ የጤና ዝግጁነት ጋዜጣ | ክረምት 2025



በዚህ ጋዜጣ የሚከተለውን መጠበቅ ይችላሉ፡-

የድንገተኛ ጊዜ መሳሪያ ለማዘጋጀት ጠቃሚ ምክሮች

ከመተንፈሻ አካላት ህመም እንዴት ተጠብቆ መቆየት እንደሚቻል።

የአእምሮ ጤና መርጃዎች።

የመገልገያዎች እርዳታን በተመለከተ መረጃ።

ስለዚህ ጋዜጣ

ይህ ጋዜጣ በፊሊደልፊያ የሕዝብ የጤና ዝግጁነት ፕሮግራም መምሪያ (Philadelphia Department of Public Health Preparedness Program) ነዋሪዎችን እንደ አደገኛ አውሎ ንፋስ፣ ተላላፊ ለበሽታዎች፣ እና ለሌሎች የህዝብ ጤና ድንገተኛ ሁኔታዎች በተሻለ ሁኔታ ዝግጁ ለማድረግ የተዘጋጀ ነው።

ይህ ጋዜጣ በአማርኛ፣ በአረብኛ፣ በዳሪ፣ በፈረንሳይኛ፣ በሄይቲ ክሪኦል፣ በኢንዱዥያኖ፣ በክመርኛ፣ በፖርቱጋልኛ፣ በራሽያኛ፣ በቀላል ቻይንኛ፣ በስፓኒሽ፣ በስዋሂሊ፣ እና በቬትንሃምኛ በ bit.ly/CRPNnewsletter ላይ ይገኛል።

ነጻ የታተሙ ቅጂዎችን ይጠይቁ



bit.ly/PHPMaterials



በ 215-429-3016 ላይ መልዕክት ያስቀምጡ

በ ReadyPhiladelphia መመዝገብዎን አይዘንጉ!

የድንገተኛ አደጋ አስተዳደር ጽሕፈት ቤት ስለ ከባድ የአየር ሁኔታ መረጃ በነጻ ኢሜል እና የጽሑፍ ማንቁያዎች የከተማውን የጅምላ ማሳወቂያ ሥርዓት፣ ReadyPhiladelphiaን በመጠቀም ያጋራል።

አሁን ማንቁያዎች በ አስራ አንድ ቋንቋዎች ይገኛሉ፡- እንግሊዝኛ፣ ፈረንሳይኛ፣ አረብኛ፣ ራሽያኛ፣ ስፓኒሽ፣ ቬትንሃምኛ፣ ቀላል ቻይንኛ፣ ሄይቲ ክሪኦል፣ ፖርቱጋልኛ፣ ስዋሂሊ፣ እና የአሜሪካ የምልክት ቋንቋ።

ለነጻ የጽሑፍ ማንቁያዎች፣ እባክዎን **READYPHILA** በማለት መልእክት ወደ **888-777** ይላኩ ወይም በbit.ly/ReadyPhila ይመዝገቡ።



ራስዎን እና የሚወዷቸውን ሰዎች ያዘጋጁ



የአደጋ ጊዜ አቅርቦት መሳሪያ

ከባድ አውሎንፋሶች፣ የሃይል መቋረጦች ወይም ሌሎች ድንገተኛ አደጋዎች በዚህ ወቅት ሊከሰቱ ይችላሉ። ለእርስዎ እና አብረዎት ለሚኖሩት ሰዎች ቢያንስ ለ ሶስት ቀናት የሚቆዩ በቂ አቅርቦቶችን ያዘጋጁ።

መሳሪያዎ ውስጥ እነዚህን እቃዎች ያካማቹ

- መድሃኒቶች
- ምግብ እና ውሃ
- የህጻናት እና የልጆች አቅርቦቶች
- የቤት እንስሳት አቅርቦቶች
- ተንቀሳቃሽ ስልክ እና ሃይል መሙያ (ቻርጅር)
- የእጅ መብራት እና ፊሽካ
- ጥሬ ገንዘብ
- የመጀመሪያ እርዳታ መስጫ መሳሪያ
- የአስፈላጊ ሰነዶች ቅጂዎች
- በባትሪ የሚሰሩ ራዲዮ እና ተጨማሪ ባትሪዎች

ሌሎችን ይንከባከቡ

የቤት አልባ አገልግሎቶች ቢሮ በመንገድ ላይ ለሚገኝና ወደ አካባቢ መጠለያ ወይም ሌሎች የቤት አልባ አገልግሎቶች ለመሄድ መጓጓዣ ለሚፈልግ ለማንኛውም ሰው የቤት አልባ የስምሪት ቡድን ይልካል።

215-232-1984 (24/7፣ 365 ቀናት ይገኛል)

የቤት እንስሳትን እና አገልግሎት ሰጪ እንስሳትን ደህንነት ይጠብቁ ለረጅም ጊዜ የቤት እንስሳትን ለብቻ መተው አስተማማኝ አይደለም። በድንገተኛ ጊዜ ከቤትዎ መውጣት ካስፈለገዎት የቤት እንስሳትን ለመውሰድ አስተማማኝ ቦታ ይፈልጉ።

በከባድ የአየር ሁኔታ ውጪ የተተዉ እንስሳትን ተመልክተዋል? ወደ እንስሳት መቆጣጠሪያ እና እንክብካቤ ቡድን ይደውሉ።

267-385-3800 (24/7 ይገኛል)

መድሃኒት ይወስዱ?

ሁልጊዜ ቢያንስ ለአንድ ሳምንት የሚሆን የመድኃኒት አቅርቦት ይኑርዎት። ለድንገተኛ ሁኔታዎች ዝግጁ ለመሆን መድሃኒቶች ከማለቃቸው በፊት የመድሀኒት ማዘዣዎችን ያሳድሱ።

የጤና መረጃ ካርድ መሙላት መድሃኒቶችዎን፣ የሚወስዷቸውን መጠኖችን እና የሃኪሞችን የመገኛ መረጃዎች ለመከታተል ጥሩ መንገድ ነው። እዚህ

bit.ly/HealthInfoCard24 ላይ አንድ ያትሙ ወይም

bit.ly/PHPGuidance የተወሰነ በፖስታ እንድንልክ ይጠይቁን።



በተመጣጣኝ በጀት መዘጋጀት

- በትንሹ ይጀምሩ፡- አንድ ወይም ሁለት እቃዎችን ለምሳሌ በገዙ ቁጥር የታሸገ ምግብ ወይም ባትሪዎች ያጨምሩ። ትልቅ መጠን ያለው ገንዘብ ሳያወጡ የሚያከማቹትን መሣሪያ ይጨምሩል!
- ያለዎትን ነገር ይጠቀሙ፡- አስቀድሞ ያለዎትን አቅርቦቶች ለማግኘት ቤትዎን ይመልከቱ፤ ለምሳሌ የእጅ ባትሪዎች እና ብርድልብሶች። ሁልጊዜ የሚጠቀሙባቸውን እቃዎች በድጋሚ መጠቀም ገንዘብ ይቆጥብልዎታል።
- በብልሃት ይግዙ፡- ለአደጋ ጊዜ አስፈላጊ እቃዎች የዋጋ ቅናሾችን፣ ቅናሾችን እና የዶላር መደብሮችን ይፈልጉ። እንደ የመጀመሪያ እርዳታ መስጫ እቃዎች እና ለረጅም ጊዜ የሚቆዩ ምግቦች የመሳሰሉ መሰረታዊ ነገሮችን በተመጣጣኝ ዋጋዎች ማግኘት ይችላሉ።

ቤትዎን ያዘጋጁ



የመገልገያ እርዳታ

የመገልገያ እርዳታ እና ሌሎች ፕሮግራሞች ሂሳቦችን ለመቆጣጠር፣ የሚያስፈልጉትን ነገሮች ለመግዛት እና በአስቸጋሪ የአየር ሁኔታዎች የጤና እና የደህንነት ፈተናዎችን ለመቀነስ ያግዝዎታል።

የፊላዴልፊያ ኮርፖሬሽን ለአረጋውያን (PCA) ዝቅተኛ ገቢ ላላቸው አረጋውያን እና ተንከባካቢዎች እገዛ ያቀርባል።

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

የመገልገያ ድንገተኛ አገልግሎቶች የገንዘብ ድጋፍ (UESF) የመኖሪያ ቤት ችግር እያጋጠማቸው ላሉ ቤተሰቦች በገቢ ላይ የተመሰረተ የቤቶች ማረጋገጫ ፕሮግራሞች።

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

BenePhilly

ለሕዝብ ጥቅማጥቅሞች ለማመልከት በገቢ ላይ ያልተመሠረተ፣ የአንድ ለአንድ ድጋፍ።

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

የ PECO ሁለንተናዊ አገልግሎት ፕሮግራሞች

ስለ ሁሉም የ PECO የእርዳታ ፕሮግራሞች ይወቁ። 1-800-774-7040 — bit.ly/PECOPrograms

የመኖሪያ ሰፈር የኃይል ማዕከሎች

ስለ ሃይል ቁጠባ ይወቁ እና ለሂሳብ ክፍያ እርዳታ ያመልክቱ። የሃይል ማዕከልን በሚከተለው ያግኙ፡-

bit.ly/NeighborhoodEnergyCenters

የእሳት እና የካርቦን ሞኖክሳይድ (CO) መከላከያ

- የጭስ እና የ CO ጠቋሚዎችን ይጫኑ። ባትሪዎች መስራታቸውን ያረጋግጡ።
- ቤትዎን ለማሞቅ የጋዝ ማንደጃዎችን አይጠቀሙ።
- የ CO ጠቋሚዎችን ወይም የጭስ ማስጠንቀቂያ ደውሎችን በፍጹም አያግዱ እንዲሁም እንዳይሰሩ አያድርጓቸው።

የ CO መመሪዝ ምልክቶች ራስ ምታት፣ ራስ ማዘር፣ የደረት ህመም፣ ማቅለስለሽ ወይም ማስመለስን ሊያካትቱ ይችላሉ።

- የ CO መመሪዝን ከጠረጠሩ፣ ወዲያውኑ ወደ ውጪ ይውጡ እና ወደ 911 ወይም የመርዝ መቆጣጠሪያ ማእከል በ 1-800-222-1222 ይደውሉ።


ጠቋሚዎችን የት ማግኘት ይቻላል?

- ነጻ የጭስ ጠቋሚዎች፡- bit.ly/RedCrossSmokeAlarm ይጎብኙ፣ ወደ 3-1-1 ይደውሉ ወይም bit.ly/PHL311 ይጎብኙ።
- ነጻ የCO ጠቋሚዎች፡- መገኘቱን ለማረጋገጥ ወደ 3-1-1 ይደውሉ።



አከራዮች የጭስ ማስጠንቀቂያ ደውሎችን የማቅረብ እና የማሳደስ ግዴታ አለባቸው እንዲሁም ለአዳዲስ ተከራዮች የ CO ጠቋሚዎችን ማቅረብ ወይም ማስተካከል አለባቸው።

ለበለጠ መረጃ bit.ly/COPHL ወይም bit.ly/PHLFire ይጎብኙ።



በተለይም በቤትዎ ትክክለኛ ማሞቂያ ከሌለዎት ወይም ሃይል ከሌለ፣ በጣም ቀዝቃዛ የአየር ሁኔታ ወይም ከባድ አውሎንፋሶች ጤናዎን ሊጎዱ ይችላሉ።

ጤናዎን ይጠብቁ



የመተንፈሻ አካላት ቫይረሶች

መታመም ትኩሳት፣ ብርድ ብርድ ማለት፣ ማሳል፣ በፈሳሽ የተሞላ አፍንጫ ወይም ራስ ምታት ሊያስከትል ይችላል። ከትባት በመውሰድ ተጠብቀው ይቆዩ።

- የኢንፍሉዌንዛ ከትባት በጣም የተለመዱ እንደሆኑ የሚገመቱ ውጥረቶችን ለመከላከል በየአመቱ ይሻሻላል።
- የ COVID-19 ከትባት በዚህ ከረምት አሁን ያሉትን የቫይረሱን ዝርያዎች ለመከላከል ተሻሽሎ ነበር።
- የ RSV ከትባት በጨቅላ ህጻናት እና እድሜያቸው ከ60 አመት በላይ በሆኑ አዋቂዎች የሚከሰት ከባድ RSVን ለመከላከል ይረዳል።

ሶስቱንም ከትባቶች በተመሳሳይ ጊዜ መውሰድ ምንም ችግር የለውም።

የመተንፈሻ አካላት ቫይረሶች እንዳይሰራጩ ለመከላከል ያግዙ

- የበሽታ ምልክቶች ካለዎት፣ ከተቻለ የ COVID-19 እና የኢንፍሉዌንዛ ምርመራ ያድርጉ።
- ብዙ ሰው በተሰበሰቡባቸው ሕዝባዊ ቦታዎች ውስጥ የአፍ እና አፍንጫ መሸፈኛ ያድርጉ።
- ሕመም ከተሰማዎ በቤትዎ ይቆዩ።

ምንም እንኳን መድን ባይኖርዎትም ነጻ ወይም ዝቅተኛ ዋጋ ያለው የሕክምና አገልግሎት ያግኙ።

- phila.gov/primary-care

የመተንፈሻ አካላት ቫይረሶችን በተመለከተ ተጨማሪ መረጃ ያግኙ

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

ጥያቄዎች አልዎት? ወደ ፊላደልፊያ የሕዝብ ጤና መምሪያ (Philadelphia Department of Public Health) በ **215-685-5488** ይደውሉ። ለስፓንሽ ቋንቋ **2** ን ይጫኑ፤ ወደ እርስዎ ቋንቋ እንዲተረጎምልዎ **3** ን ይጫኑ። ለ TRS/TTY ድጋፍ ወደ 711 ይደውሉ።

የአእምሮ ጤና መርጃዎች

- ብቻዎትን አይደሉም።
- 24/7 ያግኙን (አስተርጓሚ አለ)።

የአእምሮ ጤና ችግር የስልክ መስመር

- 215-685-6440

የአእምሮ ጤና እና ሱስ አገልግሎቶች

- 888-545-2600

ነጻ የመስመር ላይ ምርመራ እና መርጃዎች


- HealthyMindsPhilly.org

በፊላደልፊያ ከ 6 አዋቂዎች ከ 1 በላይ የሚሆኑት የአዕምሮ ጤና ህመም እንዳለባቸው በምርመራ ታውቋል።



እንደተገናኙ ይቆዩ


ድረገጻችንን ይጎብኙ


 bit.ly/PDPPHPreparednessOutreach

የመረጃ ዴስክ ወይም ስልጠና ይጠይቁ።




የዚህን ጋዜጣ ቅጂዎች ለማግኘት፣ ለጥያቄዎች ወይም ለትርጉም ችግሮች ያነጋግሩን።

 PublicHealthPreparedness@phila.gov

 በ 215-429-3016 ላይ መልዕክት ያስቀምጡ

ለማህበረሰብ ምላሽ አጋር አውታረመረብ (CRPN) ይመዘገቡ።

 bit.ly/phlcommunityresponse

ለቤተሰብ፣ ለጓደኞች እና ለጎረቤቶች ለማጋራት አስፈላጊ የህዝብ ጤና መረጃ ያግኙ።

