

公共卫生准备工作 电子简讯 | 2025 年冬季



在本期电子简讯中， 您将看到：

准备应急包的小贴士。

如何远离呼吸道疾病。

心理健康资源。

公用事业服务援助信息。

关于本电子简讯

本电子简讯由费城公共卫生部准备工作计划小组创建，旨在让居民为公共卫生紧急情况做好充分准备，比如强风暴、传染病等。

本电子简讯提供多个语言版本，包括阿姆哈拉语、阿拉伯语、达里语、法语、海地克里奥尔语、印度尼西亚语、高棉语、葡萄牙语、俄语、简体中文、西班牙语、斯瓦希里语和越南语版本，详见：bit.ly/CRPNnewsletter。

索取免费印刷版本



bit.ly/PHPMaterials



给我们留言：215-429-3016

别忘了注册 ReadyPhiladelphia!

紧急情况管理办公室 (Office of Emergency Management) 通过免费电子邮件和费城群发通知系统 ReadyPhiladelphia 的短信警告向市民提供有关恶劣天气的信息。

警报现在提供 **11 种语言版本**：英语、法语、阿拉伯语、俄语、西班牙语、越南语、简体中文、海地克里奥尔语、葡萄牙语、斯瓦希里语和美国手语。

欲获得免费短信警告，请发送 **READYPHILA** 至 **888-777** 或登录 bit.ly/ReadyPhila 进行注册。



让自己和家人提前做好准备

应急物资包

这个季节可能会发生强风暴、停电或其他紧急情况。请收集足够的物资，以确保满足您和家人至少三天的需求。

在您的应急包中备有以下物品

- 药物
- 食物和水
- 婴幼儿用品
- 宠物用品
- 手机和充电器
- 手电筒和哨子
- 现金
- 急救包
- 重要文件复印件
- 电池供电的收音机及备用电池

关注他人

无家可归者援助服务办公室 (Office of Homeless Services) 将派出一支无家可归者援助小组，为任何需要前往当地收容所或其他援助服务的街头流浪者提供帮助。

215-232-1984 (365 天全天候服务)

确保宠物和服务性动物的安全 长时间让宠物独处很不安全。如果出于紧急情况您需要离开家，则请找个安全的地方寄养它们。

在恶劣天气下看到有动物被遗弃在户外？致电动物控制与看护小组。

267-385-3800 (全天候服务)

您服用药物吗？

务必备好至少一周的用药量。在处方到期前，请对其进行更新，为紧急情况做好准备，有备无患。

填写健康信息卡是记录药物、剂量和医生联系方式的好方法。请在此处 bit.ly/HealthInfoCard24 打印一份或在 bit.ly/PHPGuidance 让我们邮寄。



预算友好型准备工作

- **从小事做起：** 每次购物时增加一两件物品，如罐头食品或电池。加起来还不至于倾家荡产！
- **物尽其用：** 检查家中已有的用品，如手电筒和毯子。重新利用日常用品可以为您省钱。
- **精明购物：** 寻找促销、折扣和一元店购买应急必需品。您可以以实惠的价格买到急救物品和不易腐坏的食品等基本物品。

让居所做好准备



公用事业服务援助

公用事业服务援助和其他扶助计划帮助您管理生活能耗账单，支付必需品，降低极端天气期间的健康和安全风险。

费城老年人援助组织 (Philadelphia Corporation for the Aging, PCA) 为低收入老年人及看护者提供服务援助。

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

公用事业应急服务基金 (UESF) 以收入为基础的计划，为面临住房危机的家庭提供稳定的住房。

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

BenePhilly

不基于收入情况的一对一支持，帮助申请费城公共福利。

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

PECO 普遍服务计划

了解有关 PECO 协助计划的全部信息。1-800-774-7040 — bit.ly/PECOPrograms

邻近的能源中心

了解如何节能，如何申请能源账单补贴。查找能源中心，网址：bit.ly/NeighborhoodEnergyCenters

火灾和一氧化碳 (CO) 安全

- **安装烟雾和 CO 探测器。** 确保电池正常工作。
- **请勿使用煤气炉取暖。**
- **切勿堵塞一氧化碳探测器或烟雾报警器** 也不要使其失灵。

一氧化碳中毒的症状包括头痛、头晕、胸痛、恶心或呕吐。

- 如果怀疑自己是 CO 中毒，请立即到户外拨打 911 或中毒控制中心电话 1-800-222-1222。

从哪里获得探测器？

- **免费烟雾探测器：** 请访问 bit.ly/RedCrossSmokeAlarm、致电 3-1-1 或访问 bit.ly/PHL311。
- **免费 CO 探测器：** 请致电 3-1-1 查询是否可提供。

房东必须提供并维护烟雾报警器，还必须为新租户提供或修复 CO 探测器。

欲了解更多信息，请访问 bit.ly/COPHL 或 bit.ly/PHLFire。



严寒天气或强风暴雨可能会影响您的健康，特别是如果您没有适当的供暖设备或家中停电的话。

保护您的健康



呼吸道病毒

生病会导致发烧、发冷、咳嗽、流鼻涕或头痛。接种疫苗，保护自己。

- 流感疫苗每年都会更新，以预防预计最常见的毒株。
- 今年冬天，COVID-19 疫苗进行了更新，以预防目前的变种。
- RSV 免疫接种有助于预防婴儿和 60 岁以上成人感染严重的 RSV。

可以安全地同时接种这三种疫苗。

帮助预防呼吸道病毒传播

- 如果您有症状，请尽可能进行 COVID-19 和流感检测。
- 在人多的公共场所，请佩戴口罩。
- 如果您生病了，请呆在家中。

即使您没有医疗保险，也可找到免费或价格低廉的医疗服务。

- phila.gov/primary-care

详细了解呼吸道病毒

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

有问题？请致电费城公共卫生部：**215-685-5488**。如需西班牙语帮助服务，请按 **2**；如需选择其他语言翻译，请按 **3**。如需 TRS/TTY 协助，请拨打 711。

心理健康资源

- 您不是一个人。
- 全天候联系（提供口译服务）。

心理健康危机热线

- 215-685-6440

心理健康和戒瘾服务热线

- 888-545-2600

免费在线筛查和资源

- HealthyMindsPhilly.org

在费城，每 6 个成年人中就有 1 个以上被诊断患有心理疾病。



保持联系

访问我们的网站



bit.ly/PDPHPreparednessOutreach

申请信息平台或培训。



PublicHealthPreparedness@phila.gov



请给我们留言：215-429-3016

请注册登记社区响应合作伙伴网络 (CRPN)。



bit.ly/phlcommunityresponse

获取重要的公共

公共卫生信息，并与家人、

朋友和邻居分享这些信息。

