

# 公共卫生准备 电子简讯 | 2025年夏季刊



## 关于此电子简讯

本电子简讯由费城公共卫生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、疾病爆发以及其他突发事件。

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，英语版请见：[bit.ly/CRPNnewsletter](https://bit.ly/CRPNnewsletter)。

要求免费的打印副本。



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



给我们留言：(215) 429-3016。

## 在此电子简讯中 您可以：

与高温有关的疾病。

清凉夏季活动。

公用事业服务援助。

心理健康资源及COVID-19信息。

## 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。

警告信息现以**11种语言**提供：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或在[bit.ly/ReadyPhila](https://bit.ly/ReadyPhila)登记。



# 保护好自己和家人

## 与高温有关的疾病

您知道一天的高温可能导致健康问题，但连续数天的高温甚至更加危险吗？

什么样的人面临风险？

- 独居人群。
- 工作时或家中没有空调的人群。
- 65岁或以上的成人。
- 婴儿和幼童。
- 露天作业人群。
- 特定残障人士以及因患有疾病而导致身体降温困难的人群。
- 无家可归者。

## 热衰竭

症状可能包括：

- 大量出汗、头痛、虚弱、疲劳、脉搏快而微弱、头晕、恶心或呕吐。

该怎么做：

- 在有空调的地方休息。
- 小口喝凉水。
- 用冷毛巾敷在头颈部位。
- 冲凉水浴或洗澡。
- **如果您呕吐、症状恶化，或持续一小时以上，应拨打911或寻求医疗帮助。**

## 中暑

症状可能包括：

- 剧烈头痛、体温极高（超过华氏103度）、皮肤发红、发热、干燥（无汗）、意识模糊、脉搏快而有力、呕吐、昏迷。

该怎么做：

- 中暑属于**紧急情况**。拨打**911**。
- **不要**给中暑者喝任何东西。

## 费城现在天气炎热！

极端高温对人和宠物都很危险。还可能导致公用事业的中断。由于气候变化，极端高温更频繁地发生。

请访问[phila.gov/heat](http://phila.gov/heat)，了解如何为极端高温事件做准备，获取防暑提示，以及多种语言版本的资源。

## 费城老龄化服务公司帮助热线

**215-765-9040**

致电寻求饮食、公用事业缴费、防暑提示和其他资源方面的帮助。

如果出现极端高温天气，专业护士将随时为您解答任何与高温有关的健康问题。

## 不要忘记您的宠物和服务性动物

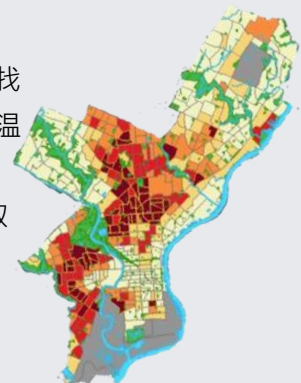
- 将宠物带入室内，不要让它们长时间独处。
- 如果看见动物被留在室外，请致电**267-385-3800**联系动物控制中心。

## 高温易发指数

费城高温易发指数 (HVI) 会显示哪些区域最容易受到极端高温的影响，以及极端高温天气对健康造成负面影响的关键因素。

- 在地图上搜索您所在的地址，查找资源，了解为什么费城各地的高温易发情况不同。

请访问[bit.ly/PHLHeatVImap](http://bit.ly/PHLHeatVImap)，获取互动地图。



# 这个夏季请保持清凉

## Art Reach

让每个人都有机会进入大费城地区和特拉华州的博物馆、剧院、公园和文化场馆。

- **Art Reach**为领取食品或医疗补助公共援助的个人提供2美元的门票，可用于费城和特拉华州的80多个文化景点。
  - 如需了解合作景点，请访问 [art-reach.org](http://art-reach.org)或致电267-515-6720。
- 以下博物馆凭EBT卡或ACCESS卡允许最多4名成人免费入场，18岁以下儿童免费：
  - 请触摸博物馆 (Please Touch Museum)
  - 费城艺术博物馆
  - 宾州大学考古学与人类学博物馆
  - 东州立监狱历史遗址
- 所有费城高中生均可通过“学生参观费城博物馆”（STAMP）计划免费参观20座博物馆和文化场馆。请访问[bit.ly/AR-STAMP](http://bit.ly/AR-STAMP)。



## 防暑中心

- 请随时前往当地图书馆，此类场所对外开放，供民众在空调环境中纳凉。
- 在极端高温期间，更多场所会对外开放，并延长服务时间。
- 请致电 **3-1-1** 查找您附近的防暑中心，或访问[bit.ly/CoolingCenterPHL](http://bit.ly/CoolingCenterPHL)。

## 戏水场所

- 戏水场所免费对外开放，是人们在戏水玩耍中安全度过炎炎夏日的绝佳方式。
- 费城共设有90多个戏水场所！
- 请致电**3-1-1**查找您附近的戏水场所，或访问[bit.ly/SpraygroundFinder](http://bit.ly/SpraygroundFinder)。



## 公共游泳池

- 免费对所有人开放。
- 全市有60个游泳池，其中有13个配备了泳池升降机。
- 请访问[bit.ly/PublicPoolFinder](http://bit.ly/PublicPoolFinder)，了解详细的开放时间表、相关信息以及免费的课程与活动。

## 游乐街计划

- 夏季的任何工作日，都可以在您的所在街道禁止车辆通行，为街区的孩子们免费提供美食，让他们享受室外玩耍的乐趣。
- 居民可以申请社区交通限行。
- 游乐街 (Playstreets) 计划开放时间：夏季上午10点至下午4点。
- 要申请参加游乐街计划，请致电 **(215) 685-2719** 或访问 [phila.gov/programs/playstreets](http://phila.gov/programs/playstreets)。



# 热天避暑准备

## 住房及其他资源

这个夏天，在家要保持安全和凉爽。

### 公用事业紧急服务基金 (UESF)

案例管理、经济援助、教育性工坊以及更多资源。

215-972-5170 - [uesfacts.org](http://uesfacts.org)

### UESF 公用事业援助计划

公共事业服务受威胁或关闭。

215-814-6837 - [utility@uesfacts.org](mailto:utility@uesfacts.org)

### BenePhilly

提供一对一的免费支持，以申请公共福利。

844-848-4376 - [bit.ly/BenePhilly](http://bit.ly/BenePhilly)

### 邻里能源中心

提供有关如何节省公用事业费用以及帮助支付能源账单的信息。请访问[bit.ly/PHLNECs](http://bit.ly/PHLNECs)。

## 呼吸道病毒

呼吸道疾病仍在流行，请帮助预防其传播。

- 及时接种疫苗。
- 如果您有症状，请尽可能进行COVID-19检测。
- 在人多的公共场所，请佩戴口罩。
- 如果您感觉自己病了，请留在家中。
- 请访问[bit.ly/Get\\_vaccinated](http://bit.ly/Get_vaccinated)

寻找免费或价格低廉的医疗服务，即使您没有医疗保险。

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

有问题吗？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；如需您所讲语言的翻译服务，请按3。如需TRS/TTY协助，请拨打711。

## 心理健康资源

- 您并不孤单。
- 可以全天候获得帮助（提供翻译服务）。

### 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

### 免费在线筛查与资源

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

在费城，成年人中被诊断患有心理健康疾病的超过六分之一。




## 保持联系


访问我们的网站。

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

请求资源表格或培训。

如果您需要本通讯的副本、有疑问或者翻译方面的问题，请联系我们。

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

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

获取基本公共卫生信息并与家人、朋友和邻居分享。

