

# Préparation à la santé publique

## Newsletter | Été 2025



Department of  
**Public Health**  
CITY OF PHILADELPHIA

### À propos de cette newsletter

Cette lettre d'information a été établie par le programme de préparation de la santé publique afin de mieux préparer les habitants aux situations d'urgence en matière de santé publique, telles que les tempêtes violentes, les maladies et autres situations d'urgence.

Cette newsletter est disponible en amharique, en arabe, en dari, en français, en créole haïtien, en indonésien, en khmer, en portugais, en russe, en chinois simplifié, en espagnol, en swahili, en vietnamien et en anglais à l'adresse : [bit.ly/CRPNnewsletter](https://bit.ly/CRPNnewsletter).

### Demandez des exemplaires imprimés gratuits.



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



Laisser un message au 215-429-3016.

### Dans cette newsletter vous pouvez vous attendre à :

Maladies liées à la chaleur.

Activités estivales  
rafraîchissantes.

Aide à la consommation de  
services publics.

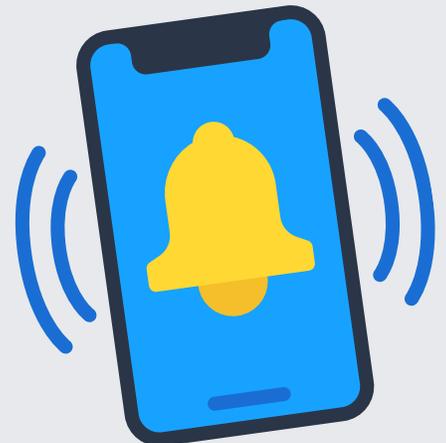
Ressources en matière de  
santé mentale et informations  
sur le COVID-19.

### N'oubliez pas de vous inscrire à ReadyPhiladelphia !

Le Bureau de gestion des urgences diffuse des informations sur les phénomènes météorologiques violents par le biais d'e-mails et d'alertes SMS gratuits grâce au système d'information de masse de la ville, ReadyPhiladelphia.

Les alertes sont désormais disponibles en **onze langues** : Anglais, français, arabe, russe, espagnol, vietnamien, chinois simplifié, créole haïtien, portugais, swahili et langue des signes américaine.

Pour les alertes textuelles gratuites, envoyez **READYPHILA** par SMS au **888-777** ou inscrivez-vous à [bit.ly/ReadyPhila](https://bit.ly/ReadyPhila).



# Protégez-vous et protégez vos proches

## Maladies liées à la chaleur

Saviez-vous qu'une seule journée chaude peut entraîner des problèmes de santé, mais que plusieurs journées chaudes consécutives peuvent être encore plus dangereuses ?

### Qui sont les personnes à risque ?

- Les personnes qui vivent seules.
- Les personnes qui n'ont pas accès à l'air conditionné au travail ou à la maison.
- Les adultes âgés de 65 ans et plus.
- Les nourrissons et jeunes enfants.
- Les personnes qui travaillent à l'extérieur.
- Les personnes souffrant d'un handicap ou d'une maladie qui les empêche de se rafraîchir.
- Les personnes sans domicile fixe.

## Épuisement dû à la chaleur

### Les symptômes peuvent inclure :

- Transpiration abondante, maux de tête, faiblesse, fatigue, pouls rapide mais faible, vertiges, nausées ou vomissements.

### Ce qu'il faut faire :

- Se reposer dans un espace climatisé.
- Boire de l'eau fraîche.
- Appliquer une serviette froide sur le cou.
- Prendre une douche ou un bain frais.
- **Appelez le 911** ou consultez un médecin si vous **vomissez, si vos symptômes s'aggravent ou s'ils durent plus d'une heure.**

## Coup de chaleur

### Les symptômes peuvent inclure :

- Maux de tête lancinants, température corporelle très élevée (supérieure à 40°C), peau rouge, chaude et sèche (pas de transpiration), confusion, pouls rapide mais fort, vomissements, perte de conscience.

### Ce qu'il faut faire :

- Le coup de chaleur est une **urgence. Appelez le 911.**
- Ne **PAS** donner à boire à la personne.

## Il fait CHAUD à Philadelphie !

La chaleur extrême peut être dangereuse pour les personnes et les animaux. Elle peut également provoquer des perturbations des services publics. La chaleur extrême se produit plus souvent en raison de l'urgence climatique.

Apprenez à vous préparer aux épisodes de chaleur extrême, obtenez des conseils sur la sécurité thermique et des ressources en plusieurs langues sur la page [phila.gov/heat](https://phila.gov/heat).

## Ligne d'assistance Philadelphia Corporation for the Aging (PCA)

**215-765-9040**

Demander de l'aide pour les repas, payer des services publics, des conseils de sécurité thermique et d'autres ressources.

En cas d'urgence de chaleur, des infirmières qualifiées seront disponibles pour discuter de tout problème de santé lié à la chaleur.

## N'oubliez pas vos animaux de compagnie et vos animaux aidants

- Rentrez les animaux domestiques et ne les laissez pas seuls pendant de longues périodes.
- Appelez le service de contrôle des animaux, **267-385-3800**, pour les animaux laissés à l'extérieur.

## Indice de vulnérabilité à la chaleur (IVC)

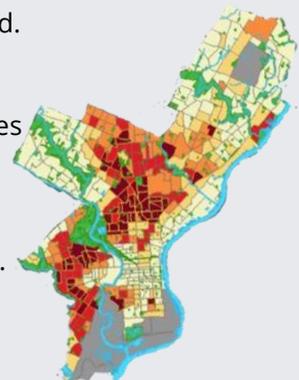
### L'indice de vulnérabilité à la chaleur de Philadelphie (IVC)

indique les zones les plus vulnérables aux chaleurs extrêmes et les principaux facteurs à l'origine des effets néfastes sur la santé d'un temps extrêmement chaud.

- Recherchez votre adresse sur la carte pour trouver des ressources et découvrez pourquoi la vulnérabilité à la chaleur est différente à travers Philadelphie.

Visitez la carte interactive sur

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



# Restez au frais cet été

## Art Reach

*Aide tout le monde à accéder aux musées, théâtres, jardins et sites culturels du Grand Philadelphie et du Delaware.*

- **Art Reach** propose des entrées à 2 dollars dans plus de 80 sites culturels de Philadelphie et du Delaware pour les personnes bénéficiant d'une aide publique à l'alimentation ou d'une aide médicale.
  - Trouvez d'autres lieux participants sur [art-reach.org](http://art-reach.org) ou composez le **267-515-6720**.
- Les musées suivants offrent une entrée GRATUITE avec une carte EBT ou ACCESS pour un maximum de 4 adultes, les enfants de moins de 18 ans sont gratuits.
  - Please Touch Museum
  - Musée d'art de Philadelphie
  - Musée d'archéologie et d'anthropologie de l'UPenn
  - Site historique du pénitencier d'Eastern
- Grâce au programme Students at Museums in Philly (STAMP), tout lycéen de Philadelphie peut visiter 20 musées et sites culturels GRATUITEMENT. Visitez le site [bit.ly/AR-STAMP](http://bit.ly/AR-STAMP).



## Centres de rafraîchissement

- Visitez votre bibliothèque locale à chaque fois qu'elle est ouverte pour vous rafraîchir dans l'air conditionné.
- En cas d'urgence liée à la chaleur, un plus grand nombre d'établissements seront ouverts à des heures prolongées.
- Appelez le **3-1-1** pour trouver un centre de rafraîchissement près de chez vous ou visitez le site [bit.ly/CoolingCenterPHL](http://bit.ly/CoolingCenterPHL).

## Aires d'aspersion

- Les aires d'aspersion sont un moyen gratuit, amusant et sûr de profiter de l'eau cet été.
- Philadelphie compte plus de 90 aires d'aspersion !
- Appelez le **3-1-1** pour en trouver un près de chez vous ou visitez le site [bit.ly/CoolingCenterPHL](http://bit.ly/CoolingCenterPHL).

## Piscines publiques

- Les piscines sont gratuites et ouvertes à tous.
- 60 piscines à travers la ville, avec des ascenseurs disponibles dans 13 piscines.
- Visitez le site [bit.ly/PublicPoolFinder](http://bit.ly/PublicPoolFinder) pour plus de détails sur les horaires, des informations d'accès et des cours et événements gratuits.



## Playstreets (rues sans voitures et jeux pour les enfants)

- Tous les jours ouvrables pendant l'été, votre rue peut être fermée pour servir des repas gratuits aux enfants du quartier et leur permettre de jouer à l'extérieur.
- Les résidents peuvent demander à voir leur rue fermée à la circulation.
- Les Playstreets se déroulent pendant l'été de 10 à 16 heures.
- Pour poser votre candidature à Playstreet, appelez le **(215) 685-2719** ou visitez le site [phila.gov/programs/playstreets](http://phila.gov/programs/playstreets).



# Préparez-vous à des journées chaudes

## Logement et autres ressources

Restez en sécurité et au frais à la maison cet été.

### Fonds d'urgence pour les services publics (UESF pour l'acronyme anglais)

Gestion des cas, aide financière, ateliers de formation et plus encore.

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

### UESF Programme d'aide aux services publics

Les services publics sont menacés ou fermés.

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

### BenePhilly (aide pour la demande d'allocations publiques)

Aide gratuite et personnalisée pour demander des prestations publiques.

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

### Centres de quartier sur l'énergie

Informations sur les moyens d'économiser sur les services publics et aide au paiement des factures d'énergie. Visitez le site

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

### Virus respiratoires

Les maladies respiratoires circulent toujours, aidez à prévenir la propagation.

- Restez à jour en matière de vaccins.
- Si vous présentez des symptômes, faites un test de dépistage du COVID-19, si possible.
- Portez un masque dans les lieux publics très fréquentés.
- Restez chez vous si vous vous sentez malade.
- Visitez le site [bit.ly/Get\\_vaccinated](http://bit.ly/Get_vaccinated)

Trouvez des soins médicaux gratuits ou à bas prix, même si vous n'avez pas d'assurance.

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

Des questions ? Appelez le Département de santé publique de Philadelphie au 215-685-5488. Appuyez sur 2 pour l'espagnol ; appuyez sur 3 pour obtenir une interprétation dans votre langue.

Composez le 711 pour une assistance TRS/TTY.

## Ressources en matière de santé mentale

- Vous n'êtes pas seul(e).
- Joignez-nous 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 (interprétation disponible).

### Ligne d'urgence pour la santé mentale

- 215-685-6440

### Services de santé mentale et d'addictologie

- 888-545-2600

### Dépistage et ressources en ligne gratuits

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

Plus d'un adulte sur six à Philadelphie souffre d'un trouble mental diagnostiqué.



## Restez informé(e)

Visitez notre site Internet.

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

Demander une table de ressources ou une formation.

Contactez-nous pour obtenir des exemplaires de cette newsletter, poser des questions ou signaler des problèmes de traduction.

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

 Laisser un message au 215-429-3016.

S'inscrire au réseau des partenaires d'intervention communautaire (CRPN).

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

Recevez les informations essentielles en matière de santé publique, à partager avec votre famille, vos amis et vos voisins.

