

Kesiapsiagaan Kesehatan Masyarakat

Buletin | Musim Panas 2025



Tentang Buletin Ini

Buletin ini dibuat oleh Program Kesiapsiagaan Kesehatan Masyarakat untuk lebih mempersiapkan warga menghadapi keadaan darurat kesehatan masyarakat, seperti badai besar, penyakit menular, dan banyak lagi.

Buletin ini tersedia dalam bahasa Amharik, Arab, Dari, Prancis, Kreol Haiti, Indonesia, Khmer, Portugis, Rusia, Mandarin Sederhana, Spanyol, Swahili, Vietnam, dan Inggris di bit.ly/CRPNnewsletter.

Meminta salinan cetak gratis.



bit.ly/PHPMaterials



Atau meninggalkan pesan di (215) 429-3016.

Dalam buletin ini Anda bisa:

Penyakit yang berhubungan dengan panas.

Aktivitas musim panas yang menyejukan.

Bantuan utilitas.

Sumber daya kesehatan mental dan informasi COVID-19.

Jangan Lupa untuk Mendaftar ke ReadyPhiladelphia!

Kantor Manajemen Darurat membagikan informasi tentang cuaca buruk melalui email gratis dan SMS peringatan menggunakan sistem pemberitahuan massal Kota, ReadyPhiladelphia.

Peringatan sekarang tersedia dalam **sebelas bahasa**: Inggris, Prancis, Arab, Rusia, Spanyol, Vietnam, Mandarin Sederhana, Kreol Haiti, Portugis, Swahili, dan Bahasa Isyarat Amerika.

Untuk mendapatkan SMS peringatan gratis, kirim SMS **READYPHILA** ke **888-777** atau daftar di bit.ly/ReadyPhila.



Lindungi Diri Anda dan Orang-Orang yang Anda Cintai

Penyakit yang Berhubungan dengan Panas

Tahukah Anda bahwa satu hari yang panas dapat menyebabkan masalah kesehatan, tetapi beberapa hari panas berturut-turut dapat lebih berbahaya?

Siapa yang berisiko?

- Orang yang tinggal sendirian.
- Orang yang tidak memiliki akses ke AC di tempat kerja atau di rumah.
- Orang yang berusia 65 tahun ke atas.
- Bayi dan anak kecil.
- Orang yang bekerja di luar ruangan.
- Orang dengan disabilitas dan kondisi medis tertentu yang membuat tubuhnya lebih sulit untuk mendinginkan diri.
- Kaum tunawisma.

Kelelahan Panas (Heat Exhaustion)

Gejalanya dapat meliputi:

- Keringat berlebih, sakit kepala, lemas, lelah, denyut nadi cepat tetapi lemah, pusing, mual atau muntah.

Yang harus dilakukan:

- Beristirahat di ruang ber-AC.
- Minum air dingin.
- Gunakan handuk dingin di leher Anda.
- Mandi atau berendam dengan air dingin.
- **Hubungi 911** atau dapatkan bantuan medis jika Anda **muntah, gejala memburuk, atau berlangsung lebih dari satu jam.**

Sengatan Panas (Heat Stroke)

Gejalanya dapat meliputi:

- Sakit kepala berdenyut, suhu tubuh sangat tinggi (di atas 103°F atau 39,4°C), kulit merah, panas, kering (tidak berkeringat), kebingungan, denyut nadi cepat tetapi kuat, muntah, tidak sadarkan diri.

Yang harus dilakukan:

- Sengatan panas adalah **keadaan darurat. Hubungi 911.**
- **JANGAN** memberi orang tersebut minum.

Cuaca di Philly sedang PANAS!

Panas ekstrem bisa berbahaya bagi manusia dan hewan peliharaan. Ia juga dapat menyebabkan gangguan utilitas. Panas ekstrem lebih sering terjadi karena kedaruratan iklim.

Pelajari cara mempersiapkan diri menghadapi peristiwa panas ekstrem, dapatkan tips keselamatan dari panas, dan sumber daya dalam berbagai bahasa di [.phila.gov/heat](https://phila.gov/heat).

Saluran Bantuan untuk Lansia Philadelphia

215-765-9040

Hubungi kami untuk meminta bantuan menyediakan makanan, membayar tagihan listrik, tips menjaga keselamatan dari panas, dan sumber daya lainnya.

Dalam keadaan darurat panas, sejumlah perawat terlatih akan siap untuk membahas masalah kesehatan apa pun yang berkaitan dengan cuaca panas.

Jangan Lupakan Hewan Peliharaan dan Hewan Pemandu Anda

- Bawa hewan peliharaan ke dalam rumah dan jangan tinggalkan mereka sendirian dalam waktu lama.
- Hubungi pengendalian hewan, **267-385-3800**, untuk hewan yang ditinggalkan di luar.

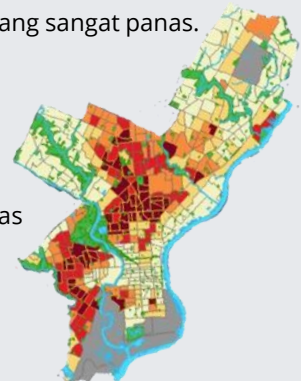
Indeks Kerentanan Panas (HVI)

Indeks Kerentanan Panas (Heat Vulnerability Index/HVI)

Philadelphia menunjukkan daerah mana yang paling rentan terhadap panas ekstrem dan faktor utama yang menyebabkan dampak negatif kesehatan akibat cuaca yang sangat panas.

- Cari alamat Anda di peta untuk menemukan sumber daya dan mempelajari lebih lanjut tentang mengapa kerentanan terhadap panas berbeda di seluruh Philadelphia.

Kunjungi peta interaktif di bit.ly/PHLHeatVImap.



Jangan Sampai Kepanasan di Musim Panas Ini

Kegiatan Kesenian Art Reach

Bantu semua orang mendapatkan akses ke museum, teater, taman, dan situs budaya di seluruh Greater Philadelphia dan Delaware.

- **Kegiatan Kesenian Art Reach** menyediakan tiket masuk seharga \$2 ke lebih dari 80 situs budaya di Philadelphia dan Delaware untuk individu yang menerima bantuan publik untuk makanan atau tunjangan kesehatan.
 - Temukan lokasi yang berpartisipasi di art-reach.org atau hubungi **267-515-6720**.
- Museum-museum berikut menyediakan tiket masuk GRATIS dengan kartu EBT atau ACCESS untuk maksimal 4 orang dewasa, anak-anak di bawah usia 18 tahun gratis:
 - Please Touch Museum
 - Philadelphia Art Museum
 - UPenn Museum of Archeology and Anthropology
 - Eastern State Penitentiary History Site
- Melalui Pelajar di Museum Philly (Students at Museums in Philly/STAMP), setiap siswa sekolah menengah Philadelphia dapat mengunjungi 20 museum dan situs budaya secara GRATIS. Kunjungi bit.ly/AR-STAMP.



Pusat dengan Pendinginan (Cooling Center)

- Kunjungi perpustakaan setempat untuk mendinginkan diri di ruangan ber-AC.
- Dalam keadaan darurat panas, akan ada banyak tempat yang buka dengan jam operasional yang lebih panjang.
- Hubungi **3-1-1** untuk menemukan pusat dengan pendingin di dekat Anda atau kunjungi bit.ly/CoolingCenterPHL.

Sprayground (taman air mancur)

- Sprayground (taman air mancur) adalah tempat yang gratis, menyenangkan, dan aman untuk menikmati air pada musim panas ini.
- Philadelphia memiliki lebih dari 90 sprayground!
- Hubungi **3-1-1** untuk menemukannya di dekat Anda atau kunjungi bit.ly/SpraygroundFinder.



Kolam Renang Umum

- Gratis dan terbuka untuk semua orang.
- 60 kolam renang di seluruh kota, dengan lift di kolam renang tersedia di 13 kolam renang.
- Kunjungi bit.ly/PublicPoolFinder untuk mengetahui jadwal lengkapnya serta mengakses informasi dan acara serta kelas gratis.

Playstreet (Bermain di Jalanan)

- Setiap hari kerja selama musim panas, jalan yang biasa Anda lalui dapat ditutup untuk membagikan makanan gratis kepada anak-anak di blok setempat dan membiarkan mereka bermain di luar.
- Warga dapat mengajukan permohonan untuk menutup lalu lintas yang melewati bloknya.
- Playstreet (bermain di jalanan) berlangsung selama musim panas dari jam 10 pagi sampai jam 4 sore.
- Untuk menyelenggarakan Playstreet, hubungi **(215) 685-2719** atau kunjungi phila.gov/programs/playstreets.



Bersiaplah menghadapi Hari-hari yang Panas

Perumahan dan Sumber Daya Lainnya

Tetap aman dan sejuk di rumah musim panas ini.

Dana Layanan Darurat untuk Utilitas (Utility Emergency Services

Fund/UESF)

Manajemen kasus, bantuan keuangan, lokakarya pendidikan, dan banyak lagi.

215-972-5170 - uesfacts.org

Program Bantuan Utilitas UESF

Layanan utilitas yang terganggu atau dihentikan.

215-814-6837 - utility@uesfacts.org

BenePhilly

Menawarkan bantuan one-on-one gratis untuk mengajukan permohonan tunjangan publik.

844-848-4376 - bit.ly/BenePhilly

Pusat Energi Rukun Tetangga (Neighborhood Energy Centers)

Informasi tentang cara menghemat penggunaan utilitas dan membantu membayar tagihan energi. Kunjungi bit.ly/PHLNECs.

Virus Pernapasan

Penyakit pernapasan masih beredar, bantu cegah penyebarannya.

- Tetap ikuti perkembangan vaksin.
- Jika Anda memiliki gejala, lakukan tes COVID-19, jika memungkinkan.
- Kenakan masker di tempat umum yang ramai.
- Tetaplah di rumah jika Anda merasa sakit.
- Kunjungi bit.ly/Get_vaccinated

Temukan perawatan medis gratis atau dengan biaya murah, bahkan tanpa asuransi.

- phila.gov/primary-care

Ada pertanyaan? Hubungi Departemen Kesehatan Masyarakat Philadelphia di 215-685-5488. Tekan 2 untuk bahasa Spanyol; tekan 3 untuk penjurubahasaannya dalam bahasa Anda. Tekan 711 untuk bantuan TRS/TTY.

Sumber Daya Kesehatan Mental

- Anda tidak sendiri.
- Dapat dihubungi 24/7 (tersedia layanan penerjemahan).

Hotline Krisis Kesehatan Mental

- 215-685-6440

Layanan Kesehatan Mental dan Kecanduan

- 888-545-2600

Pemindaian dan sumber daya online gratis

- HealthyMindsPhilly.org

Lebih dari 1 dari 6 orang dewasa di Philadelphia didiagnosis memiliki kondisi kesehatan mental.




Tetap Terhubung


Kunjungi situs web kami.

 bit.ly/PDPHPreparednessOutreach

Minta tabel sumber daya atau pelatihan.

Hubungi kami untuk mendapatkan salinan buletin ini, pertanyaan, atau masalah dalam penerjemahan.

 PublicHealthPreparedness@phila.gov

 Atau meninggalkan pesan di (215) 429-3016.

Daftarkan diri ke Jaringan Mitra Tanggap Masyarakat (Community Response Partner Network/CRPN).

 bit.ly/phlcommunityresponse

Dapatkan informasi penting terkait kesehatan masyarakat yang dapat disampaikan kepada keluarga, teman, dan tetangga.

