

د عامه روغتيا چمتووالی کال د اوږي 2025 | خبر پانه



Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

د دې خبرپاڼې په اړه

دا خبرپاڼه د عامه روغتيا د چمتووالي پروگرام لخوا جوړه شوې څو اوسېدونکي د عامه روغتيا بېرنيو حالاتو لکه سختو توپانونو، ساري ناروغيو او نورو دپاره ښه چمتو کړي.

دا خبرپاڼه په اماري، عربي، دري، فرانسوي، هائيتي کريول، انډونيزي، خمير، پرتگالي، روسي، ساده چينايي، هسپانوي، سواهيلي، ويتنامي او انگليسي ژبو کې شتون لري پر bit.ly/CRPNnewsletter.

د وړيا چاپ شويو کاپيانو غوښتنه وکړئ



bit.ly/PHPMaterials



شمبره پېغام پرېږدئ 215-429-3016 په

په دې خبرپاڼه کې تاسو د دې تمه کولی شئ:

تودوخي پورې اړوند ناروغی

د دوبي سرې کرنې

د کاروني مرسته

COVID-19 د رواني روغتيا سرچينې او د مالومات

دپاره نوم ليکنه کول مه هيرئ ReadyPhiladelphia

(ريډي فلاډلفيا) ReadyPhiladelphia د بېرني حالت مدیریت دفتر د ښار د خلکو د خبرتيا سيستم، په کارولو سره د وړيا برېښنالیک او متن د خبرتياو له لارې د سختې هوا په اړه مالومات شريکوي.

انگليسي، فرانسوي، عربي، روسي، هسپانوي، ويتنامي، خبرتياوې اوس په **يوولس ژبو** کې شتون لري ساده چينايي، هائيتي کريول، پرتگالي، سواهيلي، او امريکايي د اشارې ژبه.

د وړيا متني خبرتياو دپاره، مهرباني وکړئ د ريډيفيلا متن

bit.ly/ReadyPhila ته واستوئ يا نوم ليکنه وکړئ پر 888-777



خپل ځان او خپل خواږه خلک وسائئ

تودوخي پوري اړوند ناروغی

ايا تاسو پوهېدئ چې يوه توده ورځ کولی شي روغتيايي ستونزې رامنځته کړي، خو په پرله پسې ډول څو گرمې ورځې نورې هم گواښونکې کېدی شي؟ څوک د گواښ سره مخ دي؟

- هغه خلک چې يوازې ژوند کوي.
- هغه خلک چې په کار يا کور کې اير کنډيشن ته لاسرسی نه لري.
- کلونه او پورته عمر لري 65 لويان چې.
- ماشومان او تنکي ماشومان.
- هغه خلک چې بهر کار کوي.
- هغه خلک چې ځينې مايوبياني او طبي شرايط لري چې د يخولو دپاره يې ستونزمنوي.
- هغه خلک چې بې کوره دي.

د تودوخي ستريا

په نښو نښانو کې کېدی شي شامل وي

- ډېره خوله کېدل، سر درد، کمزوري، ستريا، گړندی خو کمزوري نبض، سرخوړی، زړه بدوالی يا کانگي.

څه بايد وکړو

- په يو اير کنډيشن شوي ځای کې دمه وکړئ.
- سړې اوبه وڅښئ.
- په غاړه کې يخه توليه وکاروئ.
- يخ شاور يا لمبل وکړئ.
- **ته زنگ ووهئ** يا طبي پاملرنه وغواړئ که تاسو کانگي کوئ، **911** ستاسو نښې نښانې نورې خرابېږي، يا د يو ساعت څخه ډېر وخت پوري دوام کوي.

د تودوخي گوزار

په نښو نښانو کې کېدی شي شامل وي

- سور، (څخه پورته 103°F) د سر درد، د بدن د تودوخي لوړه درجه، گډوډي، گړندی خو پياوړی نبض، (خوله نه وي) تود، وچ پوستکي، کانگي، بې هوشي.

څه بايد وکړو

- **ته زنگ ووهئ 911**. د تودوخي گوزار يو بېرني حالت.
- دغه کس ته د څښلو هيڅ هم مه ورکوئ.

د فېلی څخه بهر هوا توده ده

دا کولی شي د ډېره تودوخه د خلکو او څارويو دپاره گواښ رامنځته کولی شي د موسم د بېرني حالت له امله ډېره تودوخه. هوسايو خنډونه هم رامنځته کړي رامنځته کېږي.

د سختې تودوخي د بېنېو دپاره د چمتوالي څرنگوالی زده کړئ، د تودوخي د phila.gov/heat خونديتوب لارښوونې او سرچينې په څو ژبو کې په ترلاسه کړئ.

د بوداگانو دپاره د فلادلفيا کارپوريشن د مرستې لاین

215-765-9040

د خورو، د اسانتياو لگښتونو، د تودوخي د خونديتوب لارښوونو، او نورو سرچينو دپاره د مرستې غوښتنه وکړئ.

د تودوخي په بېرني حالت کې، روزل شوي نرسان به شتون لري چې تودوخي پورې اړوند د هر ډول روغتيايي ستونزو په اړه پوره خبرې وکړي.

خپل کورني ځناور او خدمتگار څاروي مه هېروئ

- کورني ځناور دننه راولئ او تر اوږد وخت يې يوازې مه پرېږدئ.
- د ځناورو **267-385-3800** د بهر پرېښودل شويو ځناورو دپاره، کنټرول ته زنگ ووهئ.

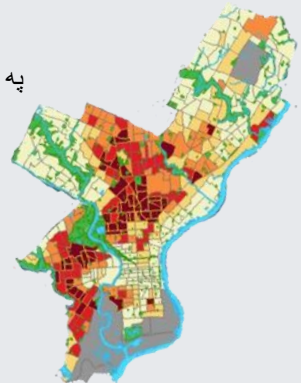
Heat Vulnerability Index (د تودوخي د زيان مننې منځپانگه) (HVI)

دا نښي چې کومې سيمې د سختې (HVI) د فلادلفيا د تودوخي د زيان مننې منځپانگه تودوخي لخوا خورا زيان منونکې دي او هغه مهم عوامل چې د خورا تودې هوا منفي روغتيايي اغېزې رامنځته کوي.

- په نقشه کې خپله پته وپلټئ څو سرچينې ومومئ او په دې اړه نور مالومات ترلاسه کړئ چې ولې د تودوخي زيان مننه په ټوله فلادلفيا کې توپير لري.

متقابلې نقشه په

bit.ly/PHLHeatVlmap وگورئ.



سبرکال په دوبي کې ساره اوسې

هنر رسونه

په لوی فلاډلفیا او ډیلاویر کې د هر چا سره مرسته کوي چې موزیمونو، تياترونو، باغونو او کلتوري ځایونو ته لاسرسی ومومي

- څخه زیاتو کلتوري ځایونو ته د خوراکي توکو یا طبي مرستو دپاره د عامه مرستې ترلاسه 80 هنر رسونه په فلاډلفیا او ډیلاویر کې د ډالرو داخله چمتو کوي 2 کونکو وگړو دپاره د
ته زنگ ووهئ 267-515-6720 یا art-reach.org کډون کوونکي ځایونه په
• کلنی څخه واره ماشومان وریا دي 18 لویانو پوري وریا داخله وړاندې کوي، د 4 کارت سره تر ACCESS یا EBT لاندې موزیمونه د
▪ مهرباني وکړئ موزیم لمس کړئ
▪ د فلاډلفیا هنري موزیم
▪ موزیم UPenn د لرغونپوهنې او انټروپولوژي
▪ د ختیځ ایالت د سختو جرمنو تاریخي ځای
• موزیمونو او 20 له لاري د فلاډلفیا د لیسي هر زده کونکی کولی شي په وریا توگه د (STAMP) د فیلی په موزیمونو کې د زده کونکو
bit.ly/AR-STAMP وگورئ. کلتوري ځایونو لیدنه وکړي



د یخولو مرکزونه

- خپل ځایي کتابتون ته هر کله لار شئ چې پرانیستی وي څو په ایر کنډیشن کې ساره شئ.
- د تودوخي په بېرني حالت کې، ډېر ځایونه به تر غځېدلي وخت پرانیستي وي.
- وگورئ bit.ly/CoolingCenterPHL ته زنگ ووهئ څو تاسو ته نژدې د یخېدو مرکز ومومئ یا 1-1-3.

[Spraygrounds] (د اوبو ځایونه) سپری گراونډز

- سپری گراونډز په دې دوبي کې د اوبو څخه د خوند اخیستلو یوه وریا، خوندوره او خوندي لاره ده.
- ځخه زیات سپری گراونډز لري 90 فلاډلفیا د
- وگورئ bit.ly/SpraygroundFinder ته زنگ ووهئ یا 1-1-3 تاسو ته نژدې ځای موندلو دپاره



عامه لمبل ډنډونه

- د هر چا دپاره وریا او پرانیستی.
- ډنډانو کې لفتونه شتون لري 13 ډنډان، چې په 60 په ټول بنا کې.
- وگورئ bit.ly/PublicPoolFinder د تفصیلي مهالویش، د لاسرسي مالوماتو، او د وریا ټولگیو او پېښو دپاره.

پلی سټریټس

- په اوږي کې هره اونۍ ستاسو سرک ټرل کېدی شي څو په بلاک کې ماشومانو ته وریا خواړه ورکړل شي او بهر لوبې کولو ته پرېښودل شي.
- اوسېدونکي کولی شي د خپل بلاک د ترافیک پرمخ تړلو غوښتنه وکړي.
- (ټرل شوې کوڅې) بجو پوري پلی سټریټس 4 بجو څخه د مازدیگر تر 10 د دوبي په موسم کې د سهار د رامنځته کېدو [Playstreets].
- ته زنگ ووهئ یا (215) 685-2719 د پلی سټریټ جوړېدو غوښتنه کولو دپاره وگورئ phila.gov/programs/playstreets.



د گرمو ورځو دپاره چمتووالی ونیسئ

کور او نوری سرچینې

په دې دوبي کې په کور کې خوندي او یخ اوسئ

Utility Emergency Services Fund (د اسانتیاو د بېرنيو) (UESF)

(خدماتونو فنډ)

د قضیو مدیریت، مالي مرسته، د زده کړې ورکشاپونه او نور ډېر څه

215-972-5170 - uesfacts.org

UESF Utility Assistance Program (د UESF د اسانتیاو د)

(مرستې پروگرام)

د اسانتیاو د خدمتونو کواشېدل یا بندېدل

215-814-6837 - utility@uesfacts.org

BenePhilly

د عامه گټو غوښتنه کولو دپاره وړیا، مخامخ ملاتړ

844-848-4376 - bit.ly/BenePhilly

Neighborhood Energy Centers (د ګاونډو د انرژي مرکزونه)

د اسانتیاو د سپما کولو او د انرژي د بیلونو په ورکولو کې د مرستې په اړه

مالومات bit.ly/PHLNECs وګورئ.

تنفسي وپروسونه

تنفسي ناروغی لاهم خپرېږي، د خپرېدو په مخنیوي کې مرسته وکړئ

- د واکسینونو په اړه تازه مالومات ولرئ
- دپاره COVID-19 که تاسو نښې نښانې لرئ، نو که شوني وي، د ازموینه وکړئ
- د گني گوني په عامه ځایونو کې ماسک واچوئ
- که ناروغه یئ نو په کور کې پاتې شئ
- د bit.ly/Get_vaccinated وګورئ

وریا یا ارزانه طبي پاملرنه ومومئ، که څه هم تاسو بیمه نه لرئ

- phila.gov/primary-care

پوښتنې؟ د فلاډلفیا د عامه روغتیا څانګې ته په لاندې شمېره زنگ ووهئ

وزورئ؛ ستاسو په ژبه کې د 2 د هسپانوي ژبې دپاره. 215-685-5488

دایل کړئ 711 مرستې دپاره TRS/TTY. د 3 ژباړې دپاره

د رواني روغتیا سرچینې

• تاسو یوازې نه یئ

• (ژباړه شتون لري) 24/7 اړیکه ونیسئ

د رواني روغتیا د بحران دپاره د تېلفون شمېره

• 215-685-6440

د رواني روغتیا او روږدې کېدو خدمتونه

• 888-545-2600

وریا آنلاین سکریټنگ او سرچینې

- HealthyMindsPhilly.org

د رواني روغتیا تشخیص شوی 6 په فلاډلفیا کې د هرو

حالت لري



په اړیکه کې اوسئ

زموږ وېبپاڼه وګورئ

bit.ly/PDPHPreparednessOutreach

د سرچینو جدول یا روزني غوښتنه وکړئ

د دې خبرپاڼې د کاپي، پوښتنو، یا د ژباړې د ستونزو دپاره زموږ سره اړیکه ونیسئ

PublicHealthPreparedness@phila.gov

شمېره پیغام پرېږدئ 215-429-3016 په

د ټولني د Community Response Partner Network

دپاره نوم لیکنه وکړئ (CRPN) (غیرګون ملګري شبکې

bit.ly/phlcommunityresponse

د عامه روغتیا اړین مالومات ترلاسه کړئ چې

د کورنۍ، ملګرو او ګاونډیانو سره یې شریک

کړئ

